

Venciendo la Adicción al Porno

**7 pasos para vivir una
vida sexual sana**

Gonzalo Salinas

Quiero dedicar este libro a los hombres valientes que hoy están tomando la decisión de sanar su adicción a la pornografía para disfrutar de una sexualidad sana y una vida en libertad.

“The opposite of addiction isn't sobriety. It's connection. It's all I can offer. It's all that will help [you] in the end. If you are alone, you cannot escape addiction. If you are loved, you have a chance. For a hundred years we have been singing war songs about addicts. All along, we should have been singing love songs to them.”

Johann Hari, *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*

“At the core of every addiction is an emptiness based in abject fear. The addict dreads and abhors the present moment; she bends feverishly only toward the next time, the moment when her brain, infused with her drug of choice, will briefly experience itself as liberated from the burden of the past and the fear of the future—the two elements that make the present intolerable. Many of us resemble the drug addict in our ineffectual efforts to fill in the spiritual black hole, the void at the center, where we have lost touch with our souls, our spirit—with those sources of meaning and value that are not contingent or fleeting. Our consumerist, acquisition-, action-, and image-mad culture only serves to deepen the hole, leaving us emptier than before. The constant, intrusive, and meaningless mind-whirl that characterizes the way so many of us experience our silent moments is, itself, a form of addiction—and it serves the same purpose. “One of the main tasks of the mind is to fight or remove the emotional pain, which is one of the reasons for its incessant activity, but all it can ever achieve is to cover it up temporarily. In fact, the harder the mind struggles to get rid of the pain, the greater the pain.”

Gabor Maté, *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*

“Not every story has a happy ending, ... but the discoveries of science, the teachings of the heart, and the revelations of the soul all assure us that no human being is ever beyond redemption. The possibility of renewal exists so long as life exists. How to support that possibility in others and in ourselves is the ultimate question.”

Gabor Maté, *In the realm of Hungry Ghosts: Close encounters with Addiction*

Agradecimientos

Este libro no habría sido posible sin la ayuda invaluable de grandes maestros como Gary Wilson, Timothy Ferriss, Gabor Maté, Harry Fisch y Tony Robbins.

También los que me acompañaban en mi investigación: Jason Mraz, Jack Johnson, Jorge Drexler y John Mayer. Ellos no lo saben, pero estuvieron conmigo siempre. Mi agradecimiento total a ellos.

Al trabajo de hermanos de camino que están transformando el mundo como Noah Church, Gabe Deem, J. K Emezi, Craig Perra, Mark Queppet, Erica Garza, Seth Alexander, Martin Prescott y Farhan Khawaja (conocido como Doc. Testosterone).

Una mención especial para Clay Olsen, Natale McAneney, Sterling Crockett y el equipo completo de *Fight The New Drug*.

A mi entrenadora y amiga, que me entregó herramientas prácticas para escribir este libro y sobre todo para persistir en él hasta publicarlo: Alejandra Veder: ¡sos grande!

A mi mentor y amigo: Randy Gage. La idea de este libro nació en tu evento Tribal, en Fort Lauderdale. Te quiero mucho amigo.

A la maestra Sarahor, al Doctor Gerardo Sandoval y a Michel Deschappelles por la alegría compartida.

A Maria Fazzino, una verdadera compañera del camino.

En lo más personal, a Roy De La Espriella, Jimmy De La Espriella, Gonzalo Parra, Jose María Fidalgo y Jose Ángel Fidalgo: Su soporte ha ido más allá de la amistad.

A mi nueva familia de este lado: Rosalía, Julio e Inti. Ustedes vieron esto desde el principio.

A mi familia en Perú: mi padre Víctor, mi madre Soledad, mis hermanos Víctor y Fernando, sus esposas y mis sobrinos. ¡No tienen idea de cuanto los amo!

A Natalia Elías y Silvia Portas por su apoyo incondicional.

Un agradecimiento muy especial para Fabi y Julia. Sus lecciones fueron inmensas y necesarias.

Un abrazote cálido a Feliciano, mi hermano que nació en Puerto Rico: ¡Despierta Boricua!

A Alessandra Villegas, gracias por haber llegado a mi vida: Ya sabes porque te agradezco: ¡eres mi ángel!

Y claro, a Mariola, mi hermana adorada: mi negrita. Gracias por estar allí siempre. ¡Estoy feliz de ser tu hermano mayor! ¡Te amo!

La información de este libro no sustituye consejos profesionales o la asistencia de un médico o terapeuta. Esta información no tiene como intención hacer ningún diagnóstico ni tratamiento médico. En caso de que el lector esté atravesando por alguna condición médica o experimentando algún problema de salud, es necesario consultar con un profesional. El autor o la casa editora no se hacen responsables por ningún efecto causado por seguir los consejos o información contenidos en este libro.

El contenido de este libro debe ser tomado como información educacional y divulgativa, y cada caso o estudio citados deben situarse en su contexto separado y único para dar una interpretación correcta.

El autor da su testimonio personal y comparte sus investigaciones con el lector, aclarando que todo caso es siempre individual. El autor no garantiza al lector mejoras solo por seguir los consejos de este libro, ya que la mejoría del lector depende únicamente de su propia conducta, correctas decisiones y de su perseverancia.

He puesto especial cuidado en no divulgar ningún nombre para no comprometer la privacidad de nadie, tanto en la parte testimonial como en los pasos recomendados.

Tabla De Contenidos

Agradecimientos.....	11
Introducción	17
PREFACIO COMO NOTA ACLARATORIA	24
PRIMERA PARTE.....	39
CAPÍTULO 1 ¿QUÉ ES EL PORNO?.....	39
1.1 Orígenes e historia	39
1.2 La aceptación social del porno.....	42
1.3 Cuando nos queremos creer las mentiras	45
1.4 El reconocimiento	49
1.5 El porno al alcance de todos.....	51
1.6 La pornificación de nuestra sociedad	54
1.7 La industria del porno.....	56
1.8 El guion del porno	60
1.9 La realidad virtual y el futuro del porno.....	61
CAPITULO 2 EL PORNO EN TU CEREBRO Y EN TU CUERPO	71
2.1 Un poco de mi historia.....	71
2.2 El porno y tus hijos.....	79
2.3 El porno y tu pareja.....	83
2.4 Algunos matices del porno.....	86
2.5 La desconexión.....	89
2.6 ¿Qué hemos hecho con el sexo?.....	91
2.7 El porno y los <i>millennials</i>	96
2.8 Crear un nuevo camino	101
CAPITULO 3.....	103

3.1 El comienzo inesperado, reflexiones.....	103
3.2 WhatsApp	106
3.3 Mi historia: el día que toqué fondo.....	110
3.4 La doble vida.....	129
3.5 La frecuencia de consumo y la programación de tu cerebro	131
3.6 La vida te está preparando.....	134
SEGUNDA PARTE	140
CAPITULO 4 Los Siete Pasos para sanar	140
4.1 Paso 1: La Decisión y el compromiso.....	140
4.1.1 Mi propia decisión	144
4.1.2 Palabras de aliento.....	146
4.1.3 La importancia de tu palabra.....	147
4.2 PASO 2: El cambio de tu ambiente	150
4.3 PASO 3: Tu mente y tu cuerpo: Meditación, respiración, ejercicios y dieta	173
4.4 PASO 4: Arte y creación consciente	193
4.5 PASO 5: Redirigiendo tu energía sexual	209
4.6 PASO 6: Cómo evitar o levantarse de una caída.....	231
4.7 PASO 7: Diseñando tu nueva vida	249
APÉNDICE.....	264
CONCLUSIÓN.....	274
NOTAS A LECTURAS RECOMENDADAS	279
RECURSOS ADICIONALES.....	282
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	287

Introducción

De todos los libros que podría escribir, este es el último que hubiera imaginado que sería el primero. No porque el tema me parezca controversial, sino porque desde que entré a estudiar la carrera de Literatura a los 17 años, siempre pensé que mi primer libro sería una novela, un libro de cuentos o un ensayo literario. Pero este libro no lo escogí, la vida me lo puso delante y no me quedó otra que escribirlo. Con el tiempo he comprendido que lo escrito aquí me lo he tenido que arrancar de las entrañas, y convertirlo en palabras. Eso me ha hecho entender la Libertad.

Este libro es una mezcla abigarrada de mi vida. Aquí está incluido todo lo que he aprendido: mis experiencias, las durísimas lecciones, el tiempo sabiamente invertido y el tiempo malgastado, las vivencias límite (las que te permiten transformarlo o acabarlo todo), las charlas con expertos, el soporte de los amigos y el amor de la familia. Pero, sobre todo, una conclusión sagrada que me costó más de dos décadas comprender: que no existe nada más poderoso en el mundo que el poder de la voluntad humana. Esos ingredientes lo han creado, y todo ello junto es un milagro en sí. Gracias a ese milagro, tienes este libro entre tus manos.

Pero el verdadero protagonista de este libro no soy yo. Mi historia es circunstancial: esta historia podría ser la de cualquiera ya que esta plaga se extiende por todo el mundo: lo que me pasó a mí le podría pasar a cualquiera, la única diferencia es que yo he decidido escribirlo.

Se cuentan por miles los hombres que están sufriendo en silencio las consecuencias nefastas de la adicción al porno. Por eso estoy convencido que el verdadero protagonista de este libro eres tú. Lo que sea que te haya llamado la atención de este título, será el principio de sanación para ti o alguien cercano a ti. No es una coincidencia que tengas este libro entre tus manos.

Desde que comencé a investigar y a informarme de este tema, me invitan a hablar en diversas tribunas o me preguntan en reuniones, y me es inevitable notar que el asunto todavía despierta cuchicheos, nerviosismo y cierta incomodidad. Este tema, tabú por antonomasia, lo cubrimos con silencio, no solo porque no lo comprendemos, sino porque desconocemos las infelices consecuencias de esta adicción. Lo que más me alarma de esta plaga es que preferimos callarla aun cuando ha entrado en todos los espacios de nuestra sociedad y viene ocasionando severos estragos.

Pero este silencio, por el bienestar de una generación entera (o quizás por su salvación), es imperativo que se rompa, pues la situación se torna cada vez peor: la adicción a la pornografía está absorbiendo la energía y el enfoque de una generación entera, y está degradando la forma como los hombres se relacionan con la sexualidad desde niños. Lo peor es que muchos de ellos se quedan secuestrados por ella

durante mucho tiempo (algunos por décadas; otros, de por vida).

Esta plaga silenciosa, que ataca como la fiera que caza de forma subrepticia y furtiva, cuando manifiesta sus aciagas consecuencias, es ya demasiado tarde, y el proceso de recuperación es lento y doloroso.

Nunca he creído que un libro fuera tan necesario como este. Sobre todo en este momento de la historia, y más aún, en el mundo hispanohablante. Conozco varios libros en inglés sobre pornografía, pero no he encontrado ninguno en la lengua de Cervantes que la explique y ofrezca alternativas prácticas para quienes estén apresados en ella. Mi intención es abrir un espacio de conversación, abierto, sincero e informado sobre la adicción a la pornografía y sus consecuencias.

Vivimos un momento de la historia en que el sexo, y todo lo que le concierne, se ha vuelto un bien de recambio en los mercados capitalistas. Esta es una verdad conocida. Hemos olvidado que el sexo tiene propiedades que pocos recuerdan: el sexo, aparte de su función reproductora, es una herramienta de trabajo espiritual para buscar estados de trascendencia, de alegría, de sanación, de juego y de júbilo. Una herramienta con que se puede lograr estados sublimes de éxtasis para sanar dolencias, curar traumas y compenetrar nuestras relaciones amorosas.

Con el sexo podemos viajar a lugares tan excelsos de embeleso y arrobamiento, que al regresar al aquí y ahora de la realidad material, los problemas de la vida parecen tan ínfimos que, con renovada determinación y alegría, entendemos que resolverlos es un juego de niños.

Pero quizás lo que más me llama la atención del sexo, es que este espacio elevado de éxtasis que visitan los amantes entrenados, presentes y conscientes de su práctica, es un espacio en donde la identidad humana se vuelve borrosa, y la dualidad que domina este planeta (blanco y negro, bueno y malo, hombre y mujer, etc.), se vuelve imprecisa e irrisoria, como una gran broma cósmica, y les permite fundirse en la unidad y entender así su divinidad. La creciente adicción al porno representa un secuestro a esa hermosa posibilidad.

El porno comienza temprano, cuando los niños tienen entre ocho o diez años aproximadamente. Y cuando ese niño ha cumplido los veinte tiene, en promedio, diez años consumiendo porno de forma habitual y, en consecuencia, ya ha programado su cerebro para estimularse sexualmente con una pantalla y no con una mujer de verdad. Esto trae una cascada de síntomas adversos que le afectan la salud, perturban su alma masculina, le dañan la autoestima y le traen experiencias de malestar y dolor.

Hermano, no imaginas lo que cuesta volver a programar tu cerebro para estimularte con una mujer de carne y hueso, sobre todo cuando has experimentado síntomas como eyaculación precoz o disfunción eréctil, por nombrar dos de los síntomas más comunes.

Otra consecuencia es que el porno ha venido a dictar el guion de la sesión amorosa que transforma el acto sexual en una cuestión aburrida, repetitiva y sin sentido, negando la exploración y el goce que el sexo te puede brindar. Ese guion es: dos minutos de besos, ocho minutos de juegos previos, siete minutos de fricción genital y una eyaculación en la cara

o en los senos de la mujer (como un animal marcando territorio) ... y la historia se acabó.

Las posibilidades infinitas de sanación, placer, magnetismo, creación de abundancia, limpieza energética o crecimiento personal que brinda la sexualidad, están negadas en el contexto de este guion absurdo y aburrido.

Algo a lo que hay que prestar atención es que, desde el punto de vista evolutivo, el cerebro humano no está listo para recibir el enorme caudal de hiperestímulo de la pornografía por internet. Es ingenuo comparar las revistas Playboy o Penthouse, con fotos de mujeres desnudas o, incluso, fotos de sexo explícito, o películas porno en VHS y DVD, con los *websites* porno de internet de alta velocidad.

Cada nueva escena de estos *tube sites*, cada nueva mujer, causa un *rush* de DOPAMINA en el cerebro (recuerda esta palabra porque a lo largo del libro hablaremos mucho de ella). Lo que hace que el cerebro genere dopamina es el carácter de novedad que cada mujer nos produce. Cuando el macho de la especie humana conoce a una nueva hembra, a la que potencialmente puede fecundar, el cerebro responde con la recompensa de la hormona que motiva, mueve a la acción y causa placer: la dopamina. La lectura subconsciente que el macho hace, a nivel más primitivo, dice algo así: “Esta hembra joven, saludable y fértil, está completamente entregada a mí, por lo tanto, copularé con ella y le pasaré mi información genética para procrear”.

En ningún momento el cerebro dice: “Esto es una fantasía absurda y esa mujer no existe más que en esa pantalla.” El cerebro cree que es posible copular con esa mujer y da como un hecho que aquella situación es real.

Así mismo, el cuerpo hace los ajustes necesarios en el sistema hormonal, en el cerebro y los genitales, para adaptarse al hiperestímulo de la pornografía, es decir, se adaptará para estimularse con la mujer de la pantalla, en detrimento de la mujer real. Posteriormente, cuando quieras volver a adaptar tu cuerpo a la normalidad, no será tan fácil: La buena noticia es que la gran mayoría de síntomas causados por la adicción a la pornografía son reversibles. La mala es que tarda algún tiempo y deberás ser paciente.

Una cosa antes de cerrar esta introducción: no soy terapeuta, ni médico, y tampoco un gurú de la sexualidad. Soy un hombre curioso, fascinado por el conocimiento práctico y obsesionado por generar resultados. De joven tuve una experiencia en mi sexualidad que fue una locura, y me tocó aprender, por las malas, que la sexualidad es uno de los elementos clave que nos acercan a la tan ansiada felicidad en este planeta. Caí por más de dos décadas en la adicción a la pornografía y, luego de un gran esfuerzo, me sané. Utilicé muchas técnicas y terapias prácticas. Algunas fueron útiles, otras no. Consulté con especialistas, médicos, y hombres que ya habían superado la adicción. Entrevisté a expertos que me dieron sus opiniones bien fundadas y compartieron experiencias reales. Además, emprendí una gran búsqueda a través de cursos, talleres, seminarios y libros, tratando de encontrar mi liberación.

Algunas cosas me sirvieron mucho, otras parcialmente y otras no me sirvieron para nada. Pero con lo que aprendí, hice mi caja de herramientas, útil para sanar mi adicción. Hoy, esa caja de herramientas la estoy transformando en este libro. Toma lo que te sea útil y crea la tuya propia.

Una advertencia: este camino no será fácil, y va a requerir que renuncies a tu vida tal y como la vives, pero una vez que logres atravesar el umbral de fuego, vivirás una vida más plena, conectada y presente.

El adicto al porno, por lo general, vive aislado, desconectado, desorientado y desenfocado. Superar esta adicción te permitirá crear nuevas relaciones sociales, conectarte con tu propio cuerpo y con la naturaleza, entender tu realidad y enfocarte en lo que es verdaderamente importante para ti. Esta simple pero real esperanza, es una promesa grandiosa para el hombre que ha perdido el uso de su voluntad, y que vive a toda hora con la obsesión de ver sexo en una laptop o en un celular.

Te traigo el testimonio de mi propia vida y la certeza de que sí se puede. Vencí más de veinte años de adicción. Ese yo del pasado, hoy no lo logro reconocer. Logré traer luz a la parte más oscura de mi existencia y eso me ayudó a conseguir mi libertad.

Hermano, en mi tienes a un compañero de viaje. Caminaré a tu lado, enseñándote y ayudándote para que no tropieces. Pero debo decirte la verdad: este trabajo es tuyo. Es tu responsabilidad sanar y ejercer tu poder de tomar decisiones. Solamente a través de tu acción enfocada y presente podrás vencer esta adicción. Sigue adelante y no te rindas, te prometo que valdrá la pena el esfuerzo.

Esta adicción se puede vencer: yo lo hice, y ahora te toca a ti.

PREFACIO COMO NOTA ACLARATORIA

Sé de dónde vienes. Yo estuve allí y sé lo difícil que puede ser tratar una y otra vez de dejar este hábito destructivo. Seguir intentando y caer de nuevo. Sé lo duro que es decidirse a actuar para poder ser libre.

Sé dónde te encuentras en este momento y cuáles son las emociones que experimentas día a día. Yo las experimenté. Por eso quiero hablarte de la posibilidad de ser libre, de que es totalmente factible crear una nueva vida. Es posible dejar la adicción y vivir una vida sexual plena, sana y en armonía con tu naturaleza y con tu divinidad.

Imagínate una vida en donde no estés preso de la adicción al porno. Piénsalo como una posibilidad real. Yo la vivo después de haber sufrido una adicción severa por más de veinte años, que me dejaba sin energía vital para crear cosas en mi vida.

Hoy vivo una vida plena, saludable y llena de energía. Creo mi realidad con conciencia y determinación, pues utilizo mi energía sexual (que es mi energía creadora) con propósito

y responsabilidad. Eso también es posible para ti. Aquí encontrarás pautas para crear esa vida que te mereces.

Quiero felicitarte por haber tenido el ánimo de, entre todos los libros que pudiste elegir, haber escogido éste, y haber invertido en tu sanación. Felicito tu valentía, pero aún más importante, quiero agradecerte por permitirme el privilegio de guiarte en este camino. No me quiero presentar como una autoridad ni como un experto, sino como un hermano que padeció este mismo problema y tuvo el valor de salir de él con constancia, conocimiento, disciplina y amor. El amor lo cura todo, nunca olvides eso. El amor es consciencia y los actos de amor consciente, sanan.

¿Por qué me siento confiado en que puedo ayudarte? Simple. Ya generaré el resultado que estás buscando en este momento, y en vez de que des veinte pasos te ayudaré para que sanes lo más rápido posible, ahorrando el más importante activo que tienes: tu tiempo.

Vinimos a este mundo para vivir una vida extraordinaria, hermosa y sana, y la sexualidad es fundamental para vivir a plenitud la experiencia humana. Pero si no vives tu experiencia sexual en armonía con la naturaleza, entonces te verás frente a las consecuencias de ello. Si tu energía sexual creativa (la energía más poderosa) no circula con libertad y fluidez por tu cuerpo, todo aquello que tenga que ver con crear, sufrirá un impacto. Somos poderosos cuando estamos conectados con nuestra energía sexual, pero si estamos desconectados o desperdiciando esta energía, dispersándola, colocándola en cualquier lugar menos en el centro del proceso creativo, entonces la vida que vamos a crear es una vida llena de distracciones, dificultades, problemas, adicciones y, en

general, de situaciones que no nos traerán felicidad. Al final del día, ¿no es esa la gran aspiración humana? ¿Buscar que nuestro día a día esté lleno de armonía y de felicidad?

Recuerdo que durante mi adicción, en algunos momentos de aparente lucidez, me avergonzaba de mí mismo, pues había creado un vínculo poderoso entre la adicción y mi propia identidad. No podía separarme de ella porque la creía parte de mí, y la raíz de esa vergüenza era pensar que había algo profundamente malo conmigo, lo que aumentaba a la vergüenza, el peso de la culpa. Dentro de ese círculo vicioso, yo no podía encontrar mi verdad ni liberar mi voz en este mundo. Y permanecí en silencio durante mucho tiempo, con la esperanza de algún día sacar a la luz los libros que quería escribir, o la voz en los escenarios donde quería hablar, los seminarios, los talleres, los retiros y todo aquello que yo sabía que era parte de mi voz y de mi misión en este mundo. Pero eso permanecía escondido ya que, si salía a la luz, tarde o temprano alguien me descubriría, y me iban a desenmascarar como un impostor. Vivía con culpa, por lo tanto, con miedo.

Todo eso estaba vinculado con la adicción. Y me había vuelto un especialista en colocar una fachada donde todo se veía aparentemente normal, como una doble vida. La apariencia y la imagen que yo vendía de mí mismo era que todo estaba bien, y ello distaba mucho de la realidad. Algo muy parecido a lo que vemos hoy en día en todos los *outlets* de las redes sociales, donde la mayoría se dedica a colocar la foto perfecta para que los demás piensen que tienes la vida más feliz del mundo.

Yo era uno de ellos, yo era un especialista en colocar la foto perfecta en

Instagram, pero en mi corazón había caos, una vida opaca, donde no mostraba al mundo mi verdadero yo, mi voz. Esa voz que tú también tienes y que quizás no muestras porque desperdicias tu energía creadora con esta adicción.

Tenía terror de que la gente supiera que había caído en una adicción y, por ende, todo se quedaba dentro. Hay una frase grandiosa en el evangelio apócrifo de Tomás que dice: "Si sacas lo que está dentro de ti, lo que tienes dentro de ti te salvará, pero si no sacas lo que tienes dentro de ti, lo que tienes dentro de ti te destruirá". Suscribo aquella enseñanza con todo mi ser, pues he sentido cómo el no compartir tus dones personales con el mundo puede comenzar a carcomerte por dentro.

Vivir una vida a plenitud desde tu energía masculina es vivir tu misión todos los días. De hecho, es uno de los más importantes motivadores para seguir luchando en la vida. Sin embargo, si estás preso por la adicción no lo podrás lograr, pues el porno se convierte en un agujero negro que cada vez exige más y más tu energía.

Mi verdad, mi voz, mis talentos, la medicina que yo tenía para darle a este mundo estaba dentro y no salía. El miedo a que la gente me vea (en todo el sentido de la palabra), el miedo a equivocarme, a caer, a fracasar, el miedo que depende de la opinión de otros, no me permitía darle mi luz a este planeta que tanto la necesita. Mi luz, la tuya y la de todos. La mayoría de los hombres a los cuales les hago *coaching* para salir de la adicción al porno, no hacen lo que aman, no viven su misión y la mayoría me lo ha manifestado de forma específica: "odio mi trabajo". Esta constante está directamente relacionada con "otras consecuencias" de la adicción al porno.

Masturbarte con porno te hace flojo, te desmotiva, te hace perder las ganas de salir adelante, en otras palabras, te hace perder la “chispa de la vida”. Pero ¿por qué ocurre esto? Básicamente porque mirar porno de forma regular trastorna tu sistema de recompensa cerebral regulado por la dopamina que tu cerebro genera. La dopamina es un neurotransmisor producido en tu cerebro que es responsable de tu impulso hacia la vida, tu vigor y tu estado de ánimo. Tu cerebro genera dopamina cuando logras algún objetivo importante, cuando necesitas motivación para realizar alguna acción: Alcanzar una meta, enamorar a una mujer, estudiar lenguajes de programación, recibir un masaje, meditar, dormir, hacer música, etc. Todo aquello que está relacionado con la motivación, la atención, el movimiento o el placer, de una u otra forma, está relacionado con la dopamina.¹

¹ Es un error encasillar a la dopamina, la “celebridad de las hormonas”, en una sola función. En toda conversación, especialmente de círculos científicos o intelectuales, alguien va a soltar algún comentario sobre la famosa dopamina, al punto que hasta se puede decir que se ha puesto de moda hablar de ella, ya que de una u otra forma está presente en casi todas las actividades que generan cierto tipo de felicidad. La dopamina es una molécula sumamente compleja y sus efectos dependerán de su origen, localización y el tipo de neuronas que la reciben. Otro factor importante son los receptores que a los que se enlaza (se sabe que existen cinco tipos conocidos de receptores de dopamina). Por lo tanto, la dopamina es una neuro-hormona sumamente compleja cuyas funciones son tan amplias que podrían llenar cientos de páginas. No quiero confundir al lector con terminología científica o descripciones abstrusas. Durante todo el libro explicaré los temas de neurociencia o de fisiología con la mayor sencillez que el tema lo permita para facilitar la comprensión al lector, y hacer del proceso de eliminar la adicción al porno, una actividad sencilla y fácil de implementar.

Pero cuando se trata de dopamina, la adicción al porno es un engaño desde el punto de vista práctico. Si tu cerebro genera dopamina cuando terminas de escribir un libro, cuando logras cerrar un negocio próspero o cuando conquistas a una mujer, tienes todo el derecho a disfrutar de esa recompensa. Pero ¿recibir dopamina en enormes cantidades solo por darle click a una pantalla y masturbarte? Estás engañado a tu cuerpo, engañándote a ti y a tu mente subconsciente, pues estas enviando el mensaje de que tienes derecho a recibir una recompensa por nada; y créeme, hermano, que el mundo no funciona así. ¡Es el engaño del siglo! Y ese engaño tiene efectos terribles. Sin saberlo, estas programando tu cerebro para operar así en tu vida, y eso te traerá consecuencias dolorosas. ¿Quieres eso? Tú y yo sabemos la respuesta. De hombre a hombre te digo: no hay sentimiento más hermoso para un hombre que ganarse con esfuerzo su recompensa.

Por otro lado, y mirando hacia una perspectiva global, déjame decirte que este planeta te necesita. Hoy más que nunca vivimos en una sociedad en donde la locura se ha generalizado casi como norma. Aproximadamente una vez por mes, quizás más, escuchamos en las noticias que alguien se metió a una escuela con una ametralladora automática y asesinó a decenas de estudiantes inocentes. Hemos perdido sensibilidad hacia este tipo de noticias y en vez de dar lo mejor de nosotros para ser hombres que protegen nuestra sociedad, nos escondemos detrás de una pantalla, sedados por un *rush* de dopamina, mirando como una pareja tiene sexo *online*.

Comprometerte con ese comportamiento es ser parte del problema.

Pero, lamentablemente, las masacres en las escuelas o lugares públicos son solo un ejemplo. Hay muchos otros comportamientos que cada vez se están volviendo más comunes entre hombres desquiciados que sienten que la vida les debe algo: hombres que raptan a niñas y las tienen viviendo por años como esclavas sexuales en un sótano. Buscas en internet y te encuentras con decenas de casos alrededor del mundo. Dos de estos me llamaron la atención: el primero fue el del triple secuestro perpetrado por Ariel Castro, en Ohio. Este tipo tuvo secuestradas a tres niñas en su sótano, en los suburbios de Cleveland: Michelle Knight, Amanda Berry y Gina De Jesús (la menor de ellas tenía catorce años en el momento del secuestro). Las tuvo once años encerradas, violándolas y golpeándolas diariamente. Pero lo que más me impactó fue que, en su declaración frente al juez en la corte, Castro no asumió la responsabilidad de sus acciones. En los dieciséis minutos que usó para declarar, (se puede ver completo en YouTube), con el mayor desparpajo, el tipo dice: “Mucha gente piensa que yo soy un monstruo, pero en realidad no lo soy. Cuando tenía sexo con las muchachas siempre era consensuado. No soy un monstruo. Lo que pasa es que estoy enfermo. Tengo una adicción, soy adicto al porno”. En mayo del 2013, después de once años de tormento, las liberaron. Una de ellas había tenido un bebé con su captor. Poco después, Castro se suicidó en la cárcel.

Otro caso terrible fue el de un depravado llamado Phillip Garrido, quien secuestró a una niña de once años llamada Jaycee Lee Dugard. Garrido tuvo secuestrada a la niña durante dieciocho años en el jardín trasero de su casa, en South Lake

Tahoe, California. Tuvo dos hijos con ella. En su autobiografía, Lee Dugard cuenta que el tipo constantemente le repetía: “Gracias por sacrificarte por mí: gracias a que te tengo aquí ya no salgo a violar a ninguna mujer. Tú me estas ayudando a sanar mi problema sexual”.

Quizás te preguntes por qué estoy escribiendo en esta parte del libro sobre estos dos casos que, por cierto, son bastante dolorosos. Quizás tu pregunta específica sea: ¿Qué tienen que ver ambos temas con sanar la adicción al porno? Para mí, esto va mucho más allá de sanar la adicción. En este momento hay miles de hombres que están causando destrucción por causa de su inconsciencia. Viven en las antípodas del hombre íntegro y presente. Su conducta trae destrucción y dolor. Hoy, más que nunca, este mundo necesita tu energía masculina, tu integridad, de que vivas día a día tus valores y tu misión. Solo quiero poner en perspectiva el uso que estás haciendo de tu tiempo irrecuperable: podrías ser parte de la solución, pero escoges usar tu tiempo en mirar porno en una pantalla y masturbarte. Esto no es juzgarte, estamos en esto juntos. Pero no reaccionar para crear consciencia, repito, es ser parte del problema.

Esos dos casos son, en realidad, dos síntomas de un mal mayor en nuestra civilización: los hombres hemos perdido el uso de nuestra consciencia en nuestras acciones diarias y hay una generación entera que, en secreto, le está regalando su energía creativa y su enfoque a la industria de la pornografía. Esa atención que se le está dando a esta industria vale más que el oro, y aquellos que obtienen ganancias de ello lo saben.

No menos importante es el estado calamitoso en que vivimos nuestra sexualidad a nivel global. Necesitamos una

total transformación en el campo de la sexualidad. Hemos olvidado el carácter sagrado de todo lo relacionado con el sexo y pretendemos ignorar su naturaleza pura y sanadora.

Darle pornografía a los niños desde que tienen uso de razón, como lo estamos haciendo, es profanar sus mentes inocentes, al tiempo que degradamos el uso de la sexualidad en sus vidas, dejándolos desamparados, sin una de las más importantes herramientas para alcanzar la felicidad en este planeta. Es hora de actuar y remediar esta situación: dejar el porno es un buen comienzo.

Como hombres, hemos olvidado valores eternos, como la bondad, la verdad o el amor. Hemos olvidado virtudes que nos engrandecen, como la disciplina, el coraje o el honor. Hemos construido máscaras por doquier y esta adicción es solamente una de esas tantísimas máscaras.

La situación en el tema de la sexualidad es grave. No podemos ser tan cobardes de trasladarle el problema, como ha pasado en los últimos siglos, a la siguiente generación. En este momento de la historia, evadir el problema no es una posibilidad. Esta generación está obligada a tomar medidas drásticas acerca de la sexualidad. Es a nosotros como colectividad a quienes nos toca transformar esta pesadilla planetaria en un sueño de amor. La historia no nos va a perdonar que dejemos el tema sexual a la deriva, cubierto de silencio (como tabú), contemplando miles de casos de abuso sexual, teniendo el trauma sexual como marca registrada de nuestro tiempo, y con hombres y mujeres resentidos y rabiosos los unos con las otras, culpándose por todas las calamidades en lo referente a la sexualidad, y eso sin contar el envoltorio salvaje de vergüenza y culpa que recae en el sexo,

proveniente de discursos religiosos, económicos y políticos en nuestra sociedad.

Nos toca, por primera vez en la historia de la humanidad, romper todos los paradigmas preexistentes sobre la sexualidad, comenzando por el más básico: educar a nuestros niños y niñas sobre sexo, quitándole ese rol a la pornografía. Lo que los niños aprenden allí es falso y nocivo, pero mientras sigamos arrastrando la hipócrita herencia victoriana, con su pacatería, su juicio absurdo y su doble moral, esa misión será imposible. Mientras sigamos permitiendo que algunas doctrinas religiosas nos dicten como vivir nuestra sexualidad, sin tener la más mínima idea de lo que hablan, seguiremos en este oscurantismo sexual que tanto dolor ha causado por siglos a toda la humanidad.

Creemos que hemos evolucionado en nuestra forma de abordar el sexo, solo porque hoy se habla de eso más que nunca, pero precisamente allí es donde radica el problema: hablamos de sexo más que nunca aparentando quitarle la carga tabú que conlleva. Sin embargo, cuando hablamos de sexo no decimos nada, la conversación es superficial, vacua y trivial; y la falta de una acción transformadora es cómplice de la epidemia de abuso sexual y de la adicción al porno. En pocas palabras: hablamos mucho de sexo, pero la conversación no es relevante para una transformación positiva.

La sexualidad humana ha colapsado, y hemos estado viviendo por mucho tiempo una vida sexual insustancial y vacía sin darnos cuenta. Por el bien de nuestros hijos y nuestras hijas, llegó la hora de afrontar y solucionar este problema de una vez por todas. Juntos hemos causado este problema y juntos debemos erradicarlo. Es imperativo

generar una acción colectiva para crear una nueva realidad donde el sexo sea causal de alegría y unión, no de dolor y conflicto.

Lo que nadie alcanza a imaginar es que, con la adicción al porno, quizás estemos frente a una de las más terribles epidemias de la historia humana, pues destruye la vida de las personas que la sufren. Y lo peor es que lo hace de forma silenciosa. Es una adicción que deja pocas posibilidades al adicto de sanar por sí mismo, pues consume toda su energía creadora. Lo que empeora el asunto es que la mayoría de las veces, el adicto al porno tiende a no pedir ayuda, pues carga con la vergüenza y la culpa que su adicción conlleva, producto de siglos de tabú sobre la sexualidad.

La pornografía de hoy, diferente a la del pasado², es la tormenta perfecta para mantener al planeta anestesiado e inconsciente. Además, tiene el soporte de una industria global que trabaja con el elemento que más llama la atención de los humanos: el sexo. Por lo demás, son abundantes los testimonios de personas dentro del mundo del porno que aseguran la abundancia de drogas en la industria, sin contar los casos extremos de relación entre la industria del porno y el tráfico humano con fines sexuales, la pedofilia o la prostitución. Además, la industria del porno es uno de los más importantes elementos que deshumanizan a las personas para convertirlas en meros objetos de placer.

² Las diferencias las explico en un capítulo posterior. No se puede comparar la revista porno del pasado con el infinito caudal de videos de alta definición con internet de alta velocidad de hoy. La forma como el porno de hoy programa el cerebro de forma negativa es una de las diferencias más peligrosas.

Hermano, es probable que no pienses en esto cuando se te sube la calentura a la cabeza y te pongas a ver porno. Pero es pertinente que te preguntes: ¿quién dirige mi vida cuando pierdo el uso de mi voluntad y me entrego a la acción inconsciente de masturbarme frente a una pantalla? ¿Soy yo? ¿Soy verdaderamente yo?

Sé que quieres salir de esta adicción. En algún momento yo tomé la decisión de que esta adicción no me iba a definir, no iba a permitir que Gonzalo *sea* esta adicción. Yo tenía que estar por encima de ella y decidí separar esa adicción de mi identidad. Cuando decidí confrontarla fue el momento en que mi vida cambió radicalmente.

Lo más importante que hice fue tomar la decisión y, luego, que iba a usar todos los recursos que tuviera disponibles para sanar, porque la sanación era mi objetivo número uno: NADA ERA MÁS IMPORTANTE QUE SANAR.

Hoy tengo la dicha de haberme sanado (no fue nada fácil) y, además, haber creado una nueva faceta en mi vida. Hoy tengo el privilegio de traer sanación a este mundo en el campo de la sexualidad con mi mensaje: como mentor, como *coach*, como conferencista y como educador sexual para los muchísimos hombres que están pasando por esta crisis, y que en un importante momento de sus vidas tienen el coraje de decir basta, levantando la voz para pedir ayuda y eliminar su adicción.

Toda esta experiencia me ha llevado a una conclusión: no podemos tratar el sexo como hasta ahora. El sexo es sagrado, un extraordinario instrumento espiritual de sanación, fuente inagotable de alegría y placer. Con el sexo creamos vida: el sexo es el más tangible recordatorio de nuestra naturaleza

divina. Cuando entendamos esto y le demos a la sexualidad el lugar que merece, será el momento que comencemos a vivir el cielo en la tierra. Así comprenderemos que el éxtasis sexual, esa infinita e inasible experiencia de gozo y placer inenarrable, es un derecho humano que nos ayuda a crear una mejor vida y sobre todo nos ayuda a entender el carácter indivisible de la unidad: si te hago daño, me estoy haciendo daño a mí mismo.

Hermano, no solo he logrado sanar esta adicción (estoy bastante tranquilo con saber que no necesito consumir porno nunca más en mi vida), sino que he logrado crear técnicas bastante simples y prácticas para ayudarte a que tú puedas salir de esto. Trabajemos en equipo en este proceso porque el mundo necesita tu voz, y la adicción no te permite traer la medicina de tu misión a este mundo. Necesitas entregarle tu voz al mundo y decir: ¡Este soy yo!

Este libro es el testimonio de que se puede vencer el calvario de la adicción al porno. Por momentos te divertirás; por otros, sentirás que estas caminando sobre brasas de fuego. Todas las cosas que me pasaron las perdono, las amo, las abrazo, porque gracias a ellas este libro existe, y donde quiera que estés, este libro me permite comunicarme contigo para entregarte una verdad que hoy me permite disfrutar de mi sexualidad como nunca antes. Y existe una verdad que me permite utilizar mi energía sexual para crear felicidad en esta existencia. Esa verdad es la certeza absoluta de que si se puede sanar. Y así como yo encontré en mi interior esa verdad, este libro es una invitación a que tú encuentres la tuya con responsabilidad y decisión.

Quiero repetir una advertencia: el trabajo de sanación es tuyo. No hay nada que yo pueda hacer por ti. Solo mostrarte

el camino y entregarte algunas herramientas, pero el trabajo está en tus manos. Implica compromiso, responsabilidad, perseverancia y compasión. Y, sobre todo, implica dar respeto a tu palabra por una nueva vida en donde el porno no tenga lugar.

Yo vivo en un espacio donde me hago cargo de todas mis acciones. De hecho, el principio de esta transformación proviene de la responsabilidad. Es imprescindible que entiendas que eres responsable de todo lo que existe en tu realidad. Todo. El pensar que no es así te resta poder para eliminar tu realidad adversa y crear otra maravillosa. Para causar cambios radicales necesitas todo tu poder. Asume la responsabilidad del cien por ciento de tu realidad y comienza a crear la vida que quieres. Esta transformación requerirá que el “yo adicto” muera para que nazca un hombre nuevo. Apela a todo lo que tienes y todo lo que eres. Si no pones el cien por ciento, sanar será muy difícil. Te hago la advertencia a tiempo. Nunca ha habido un hombre victorioso que se aferre al papel de víctima, por lo tanto, te pido que entiendas que este es un camino de responsabilidad, disciplina y congruencia. Estoy dispuesto a caminarlo contigo.

Todo lo que te voy a enseñar lo he practicado, lo he vivido y lo he implementado exitosamente en mi vida. Y ello me ayudó a dejar la adicción. Cualquier cosa que intenté pero no me ayudó de forma práctica, sencillamente no lo he incluido.

Por último, este es un camino en donde tendrás que practicar la autocompasión, el perdón y la paciencia. Sobre todo la paciencia, porque como cualquiera que está aprendiendo a caminar y a vivir una nueva vida, tropezarás, y

necesitarás de paciencia y amor con la persona que más lo necesita en este momento: tú mismo.

Por eso, hermano querido, aunque caminaré a tu lado, no puedo hacer nada más por ti. Puede ser que esta adicción haya generado ya algunos cambios fisiológicos en ti, y eso significa que quizás tu cuerpo no está funcionando con normalidad. Pero no te preocupes, en el momento en que dejes el porno y la masturbación, los erróneos caminos neuronales en tu cerebro comenzarán a desvanecerse para llegar a tu estado natural en donde vas a poder tener una vida sexual llena de plenitud.

Caminemos juntos. Te prometo que valdrá la pena.

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES EL PORNO?

1.1 Orígenes e historia

El porno se refiere a todo material que representa actos sexuales o eróticos con el fin de provocar la excitación sexual del receptor. Esta definición básica es la que podemos leer en cualquier diccionario, con más o menos palabras, al buscar la palabra pornografía. El porno ha estado con nosotros por miles de años: se han encontrado en asentamientos paleolíticos esculturas de mujeres con senos enormes o representaciones fálicas que, según creen los arqueólogos, eran símbolos de fertilidad o propiciatorios de la cosecha, relacionado con lo mágico-religioso.

Son conocidas las esculturas sexuales explícitas de las antiguas Grecia y Roma, así como las representaciones eróticas de los templos hinduistas de Khajuraho, en la India. Y de este lado del charco, aprendí mucho con el libro *Sexo en el antiguo Perú*, escrito por el arqueólogo Federico Kauffmann Doig quien explica la vida erótica de la cultura Moche a través

de los huacos eróticos mochica, mucho antes de la aparición de los incas.

Hace unos años entrevisté a Naomi Wilzig, una sabia octogenaria que dedicó su vida al estudio del erotismo. Hasta el año de su muerte, en el 2015, era la directora y dueña del Museo de Arte Erótico Mundial (WEAM, por sus siglas en inglés), en Miami Beach. Al finalizar la entrevista, hizo algo que su asistente (me lo contaría más tarde) nunca la había visto hacer. Se ofreció a darme un tour por el museo. Me mostró piezas de arte erótico que tenían cientos de años y me contó de donde provenían, las historias de cómo las consiguió en diversas ciudades del mundo y, sobre todo, cómo las usaban quienes las crearon cientos de años atrás.

Entre las muchas cosas que pude ver, me llamó la atención un consolador de jade oriental que tendría unos 2000 años de antigüedad, según me contó. Fue una tarde inolvidable y llegué a la conclusión de que el porno y la representación erótica han estado presente entre los humanos por mucho tiempo. Además, se ha producido y consumido por una razón bastante simple: siempre ha existido un mercado para ello. Quizás ese mercado difiere mucho del actual, pero el porno ha estado en la historia privada de las naciones hace bastante tiempo.

Los referentes históricos sobran, y no es la intención de este libro ahondar en detalles. Lo que quiero es brindar información de la forma más concisa: haciendo una generalización, la pornografía ha pasado por cuatro etapas históricas:

- 1- La Edad Antigua, con representaciones eróticas, muchas de ellas dentro de contextos religiosos o sagrados, con alusiones a la fertilidad o la cosecha.
- 2- La época victoriana, en el siglo XIX, en que se comienza a implementar en el porno la producción en masa, consecuencia de la revolución industrial³.
- 3- El siglo XX, la edad de oro del porno va desde la revolución sexual a finales de los 60 y toda la década de los 70, hasta los primeros años del siglo XXI. Esta etapa comprende la difusión global de las películas porno estadounidenses de los 70 y los 80, creando una industria gigantesca.⁴
- 4- Por último, una etapa que aún no está del todo delimitada, del año 2000 en adelante, en donde aparecen las *webcam sites* y, sobre todo, los *tube sites* gratuitos (la dinámica de los *free tube sites* funciona como YouTube: cualquier usuario, desde cualquier parte del mundo, puede compartir videos).

En esta cuarta etapa es donde cambian por completo las reglas del juego del porno, pues las circunstancias, tanto en consumo como en tecnología, convierten el porno en algo completamente diferente a lo que existía: aquí se da el salto

³ Esto se intensificó con la invención de la fotografía y, desde entonces, se utilizó para los primeros desnudos y actos sexuales explícitos fotográficos de la historia. Ya no era pintura ni dibujo, ahora, por primera vez en la historia, el cerebro era estimulado por la imagen captada de un acto sexual.

⁴ Hubo intentos de censurar el porno explícito por sectores conservadores de Estados Unidos, pero prevaleció el derecho constitucional a la libre expresión.

cuántico hacia el tipo de porno que se consume hoy. En esta última etapa hay cinco factores que transforman el panorama:

- 1- Comienza a existir un suministro interminable de pornografía.
- 2- Se divide el porno en categorías, donde siempre habrá una categoría más intensa y violenta que la otra.
- 3- Aparece la banda ancha y el internet de alta velocidad, por lo tanto, las películas que antes demoraban horas en cargar ahora “tardan” segundos. Este factor es el más importante pues ahora el porno es infinito.
- 4- Los hábitos de ver porno por *tube sites* generan el hiper-enfoque en el porno (múltiples pantallas abiertas de forma simultánea con porno superintenso) y comienza a generar cambios fisiológicos en el cuerpo del consumidor.
- 5- Total accesibilidad y anonimato para consumir porno.

Estas razones (que explicaremos) nos permiten llegar a una conclusión que pocos han entendido: la pornografía de hoy no tiene nada que ver con la de antes. El porno ha evolucionado tan rápido que el cerebro humano no se ha adaptado a ese nivel de hiperestímulo. Es agresivo, peligroso y adictivo, por lo tanto, es ingenuo comparar el porno de los 70 (cuya industria podemos ver en la película de Paul Thomas Anderson, *Boogie Nights*), con el porno de internet de alta velocidad, de suministro infinito medido en horas y de las más extremas categorías.

1.2 La aceptación social del porno

Al final de este capítulo encontrarás veinte preguntas que te ayudarán a identificar si has desarrollado una adicción al

porno. Respóndelas con honestidad y, de acuerdo a ello, toma las acciones correspondientes.

Escribir el término *pornstar* en YouTube arroja, literalmente, millones de resultados. Los videos van desde entrevistas, listas de actrices famosas, cuestionarios al paso sobre sus películas o sus vidas, videos de los comienzos de sus películas, etc.; la lista es interminable. A las actrices y actores porno se les llama *pornstar*: literalmente, estrella porno.

Estamos en un momento en nuestra historia en que admiramos a personas por copular frente a una cámara y les damos categoría de celebridad. Tan normal que nadie lo cuestiona. Lo más extraño es que todo lo que vemos en una película porno es falso o es, mejor dicho, cómo NO debemos hacer el amor. Es como si hicieras videos tocando la guitarra y los acordes, los rasgueos y las notas fueran un desastre, y aun así la gente te admirase por ello.

Hoy en día el porno está en todos lados. Las redes sociales están repletas de carnada para llevarte al porno. Los canales de YouTube invitan a las *pornstar* a contar su vida como si fuera una telenovela. Los hombres reciben en sus grupos de WhatsApp más videos porno que las horas que hay en un día.

El hombre promedio que consume porno tiene un *website* porno favorito, al cual acude de forma consuetudinaria. Ve a actrices fingir orgasmos que cree reales, aunque claramente no la satisfacen. Claro, el hombre aun sabiendo que ella finge, decide creer que lo que ve es real.

El problema es que socialmente el porno ha sido tan aceptado, que la mayoría de los hombres adictos al porno ni siquiera saben que lo son. Hablan de este tema cuando

comienzan a manifestar los primeros síntomas, y luego se dan cuenta de que ven porno con mucha frecuencia y que los síntomas que están manifestando en su cuerpo están relacionados con la adicción.

Vivimos en un mundo hipersexualizado. Abrir Instagram, por poner un solo ejemplo, es un banquete de mensajes de invitación sexual. Esto no es una recriminación moral. No soy un moralista y no tengo ninguna intención de catequizar a nadie. Pero sé cómo funciona el cuerpo humano con la energía sexual. Este nivel de provocación y represión de la energía sexual no tendrá consecuencias positivas. Ver doscientas fotos de modelos semidesnudas en Instagram va a despertar un deseo (como es normal), y ese deseo va a ir a saciarse en algún lugar.

La socióloga Gail Dines, en su libro *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*, explica que nuestra cultura ha hipersexualizado la imagen de la mujer y que, basados en esa sobreexposición mediática ultra sexual, los jóvenes están dándole forma a su personalidad y a su identidad.

Este es el mundo que aparenta haber “normalizado” la sexualidad, cuando dicha normalización es solo aparente, pues la mayoría de la población aun considera el sexo como un tabú. Todo eso sumado a las taras prohibitivas, políticas y religiosas, que siguen tan vigentes como en la Edad Media, restándole la quema en la hoguera. En este mundo, cualquier joven con una identidad hipesexualizada por la cultura indefectiblemente va a vivir alguna experiencia dolorosa en el terreno de la sexualidad, a menos que se le prepare para vivir una vida sexual saludable.

Pero la razón por la cual necesitamos poner atención a esta hiper-sexualización es porque, aun cuando el porno está en todas partes, y cada imagen o cada mensaje subrepticio de publicidad están cargados de sexualidad latente, carecemos de espacios reales donde podamos hablar con claridad y honestidad sobre qué sentimos en lo sexual, discutir sobre lo que sabemos, preguntar sobre lo que no, y aceptar (para corregir) lo que sabemos que no anda bien, pero que nos avergüenza hablar.

Guiándonos por la hermosa intuición de que el sexo es mucho más que el porno, podremos crear los espacios donde sentirnos seguros para conversar sobre sexo. Juntos, con amor, honestidad y conocimiento lograremos hacer esta meta real.

1.3 Cuando nos queremos creer las mentiras

Leer el currículum de Seth Stephens-Davidowitz es conocer a un intelectual y científico con un afán enciclopédico envidiable y con una línea de carrera admirable. Regularmente colabora en el New York Times. Se graduó en filosofía en Standford y obtuvo un doctorado en economía en Harvard. Ha enseñado en Wharton School y ha trabajado como científico de información para Google. En un momento decidió dedicarse al cien por ciento a emprender una investigación monumental, cuyo resultado fue un libro titulado *Everybody Lies: Big Data, New Data, and what the Internet can tell us about who we really are* (Todos Mienten: Información nueva y lo que el Internet puede decirnos acerca de quiénes somos en realidad).

El autor dedicó cuatro años a estudiar la información obtenida de *sites* como Google (donde trabajó manejando la información), y otros que manejan data masiva (buscadores, redes sociales, etc.). Su conclusión es algo así: una opinión te puede engañar, pero la data es la data; es fría, no opina, y te dice verdades que no puedes refutar.

Seth llega a la conclusión de que los estudios que implican encuestas y pesquisas, donde un equipo científico o un especialista preguntan a un grupo social sobre algún tema, son inexactos, puesto que una encuesta implica la posibilidad de que los encuestados mientan. En Google o en los *sites* donde el click habla por sí solo, no hay mentiras de por medio. Una de las áreas que estudió a fondo, fue el consumo de porno en Internet, y Stephens-Davidowitz descubre que, en el mundo porno, 16 de cada 100 búsquedas hechas por hombres son sobre porno incestuoso; entre las mujeres son 9 de cada 100.

Además, la categoría porno más buscada por mujeres es la de lesbianas (abrumadoramente alta a nivel global) y las categorías más buscadas por hombres son: *stepmom*, *stepsister*, *hentai* y *milf* (la traducción literal sería: madrastra, hermanastra, animación japonesa y mujer madura).

El 5% de hombres busca porno gay, y un 25% de mujeres buscan violencia contra la mujer, dolor o humillación; en este apartado los términos buscados son, entre otros: *painful crying* o *extreme brutal* (llanto doloroso o brutalidad extrema).

¿Qué nos dicen estas búsquedas sobre lo que desean hombres y mujeres en el sexo? ¿Sobre los gustos de la sociedad? ¿Sobre lo aceptable o lo no aceptable? ¿Sobre lo que decimos y lo que callamos? Leer aquel libro me hizo reflexionar sobre muchas cosas que son aparentes, verdades

universalmente aceptadas pero que, en la práctica, no son tales. Los motores de búsqueda nos revelan una verdad dura y fría que muchas veces no queremos aceptar con palabras. Pulsiones que luchan por aflorar del inconsciente sexual colectivo. Nos revelan lo que callamos, lo que deseamos, lo que reprimimos, y nos hablan de lo que anhelamos en una sexualidad compartida, sana y real (entre seres humanos, no entre un humano y una pantalla).

¿Cuánto sabemos sobre lo que está pasando en el mundo del porno? Lo que nuestra sociedad consume de porno, ¿nos habla de verdades sobre nosotros? ¿Tenemos la valentía de mirarnos al espejo y ver nuestro reflejo, o queremos creer nuestras propias mentiras?

Algo que el consumidor de porno no se atrevería a confesar son las categorías de porno que busca. Y en este tema sucede algo común a todas las adicciones: el porno también crea tolerancia. Lo que antes te generaba estímulo sexual, debe aumentar en intensidad y en duración para seguir estimulándote en el tiempo. Es decir, para excitarte sexualmente, una categoría de porno simple (una pareja teniendo sexo) ya no te estimulará después de un periodo de tiempo consumiéndola, y rápidamente, te verás buscando categorías de porno mucho más intensas, disímiles de tus inclinaciones o preferencias sexuales, más extremas y más *hardcore*. Por supuesto, no solo crecerá la intensidad sino también la cantidad de ventanas que abrirás de forma simultánea para prolongar el tiempo que generas dopamina.

Entre los hombres a los que hago *coaching*, escucho preguntas similares a estas: “¿Cómo es posible que me sienta

atraído por el porno *Bukkake*⁵?” Otras veces escucho: “¡Solamente me excito con *Shemale*⁶, pero en la vida real no me gustan los hombres!” El caso más reciente que recuerdo era el de un muchacho de veintidós años que estaba pegado al porno desde los doce, me decía: “¡Solamente me excito viendo porno *milf* o *stepmom*⁷, cualquier otro porno no me hace nada!”

He visto cómo a esos hombres se les cae la cara de vergüenza y cómo se sienten culpables cuando me confiesan sobre su atracción hacia esas categorías de porno extremas, casi siempre contrarias a sus valores. Llegan hasta mi abrumados y avergonzados, pero se tranquilizan cuando les explico por qué ocurre esto. A un adicto le cuesta mucho aceptar sus inclinaciones hacia categorías de porno inusuales: homosexuales (cuando ellos son heterosexuales), extremas o violentas. La explicación tiene que ver más con la tolerancia a la “droga” y menos con cambios de identidad sexual. He notado que cualquier cosa relacionada a la adicción al porno les causa mucha culpa y vergüenza, y no se atreven a pedir ayuda sino cuando están en alguna emergencia. Déjame

⁵ El porno *Bukkake* es una categoría de porno en donde entre ocho a quince hombres eyaculan al mismo tiempo en la cara de una mujer.

⁶ El porno *Shemale* es, literalmente, porno de transexuales, específicamente de transexuales que lucen como mujeres pero que tienen genitales masculinos

⁷ El porno *milfes* es el acrónimo de *Mom I'd Like to Fuck*, que se traduce en la mayor parte de Hispanoamérica como “Mamá que me cogería o follaría”, y se refiere directamente al rango de mujeres entre 40 y 60 años, que son mamás y con las cuales uno tendría sexo.

decirte hermano que, si crees que la necesitas, debes pedir ayuda lo más rápido posible.

Esto va más allá de tener estadísticas dictadas por la data fría de Google o cualquier *site* porno. Este capítulo, más que recalcar el hecho de que decimos ciertas cosas sobre el porno cuando en realidad hacemos otras, trata acerca de decirte que, si te sorprendes a ti mismo buscando categorías de porno inusuales, es quizás el momento de pedir ayuda. No esperes más: como cualquier adicción, mientras más rápido tomes acción, más fácil será sanar.

Si estás leyendo este libro, lo más probable es que necesites ayuda. Aceptar de una vez que has desarrollado una adicción al porno y que has perdido el uso de tu voluntad, es un acto valiente. Es hora de abandonar la mentira de que todo está bien y confrontar la realidad. Pedir ayuda, hacerte responsable de tu destino y sanar.

1.4 El reconocimiento

La primera vez que pedí ayuda, tuve la suerte de contratar por varias sesiones con uno de los mejores terapeutas del mundo y un experto en problemática masculina, el Dr. Robert Glover. Él es el autor de una obra maestra: *No more Mr. Nice Guy* (*Nunca más el chico bueno*), un libro controversial, cuya tesis principal explica que nuestra sociedad ha condicionado a los hombres a creer que tendrán éxito en el amor, en el sexo y en la vida, si se convierten en chicos buenos y nunca hacen nada que se salga de la norma social. Es decir, si seguimos el guion de la vida y nunca causamos “problemas” a otros. Glover revela la verdad sobre esta conducta a la que considera deshonestas, pues el hombre nunca saca al mundo su verdadera

personalidad, y termina resentido y lejos de la autorrealización.

Recuerdo cuando, al inicio de mis sesiones con el doctor, empezaba a querer hablarle de mi problema y le daba vueltas al asunto sin animarme a ir al punto central, él me tuvo que animar a encararlo, dándose cuenta de que estaba dando rodeos y no hablándole de lo que verdaderamente me aquejaba.

Era la primera vez que aceptaba frente a alguien que tenía la adicción.

-Doctor -le dije con nerviosismo- Soy adicto al porno.

Hubo un silencio y, a partir de ahí, la conversación cambió de tono. Creo que entendió que estaba por primera vez abriéndole mi corazón a alguien sobre un tema tan delicado para mí. Recuerdo, incluso, que la conversación tomó un tono más familiar y luego las sesiones fueron más amigables, honestas y fluidas. Él fue el primero que comenzó a guiarme hacia un camino de sanación; hoy le agradezco desde el alma. Él no sabe que hoy me dedico a ayudar a otros hombres a sanar esta adicción, así como a ayudarlos descubrir el poder de su masculinidad y a tener una vida sexual sana. Espero que, si lee este libro, desde su paraíso en Puerto Vallarta, en México, sepa que hizo una enorme diferencia en mi vida.

La razón por la cual menciono esto es porque hasta el momento en que lo declaré frente al Dr. Glover, yo pensaba que todo estaba bien y que tenía todo bajo control. A partir de ahí, no tuve más dudas sobre el asunto: tenía una adicción y la iba a sanar a como diera lugar. Desde que hice mis sesiones con el Dr. Glover, hasta que supe (porque en determinado

momento, no tienes duda y sabes que sanaste la adicción)⁸ que había sanado, pasaron cerca de tres años. Hoy sé cosas que antes no sabía. Si hubiera sabido, (sin duda esos tres años hubieran sido un tiempo mucho más reducido), sobre todo, cómo funciona la culpa y la vergüenza en momentos de recaída que te hacen tirar todo por la borda, no importa cuánto hayas avanzado. Reconocer que existe un problema es el principio para iniciar tu camino.

Al final de este capítulo encontrarás 20 preguntas que te ayudarán a identificar si has desarrollado una adicción al porno. Respóndelas con honestidad y de acuerdo con ello, toma las acciones correspondientes.

1.5 El porno al alcance de todos

Hoy el porno está en todos lados, literalmente: en tu celular, tu laptop, tu Tablet. Un aparato con pantalla y una conexión a internet, y tienes acceso al mundo infinito del porno de todas las formas, sabores y colores. Más que un dato curioso, esto habla acerca del peligro que esta adicción representa. Debo repetir que no tengo ningún alegato de índole moral contra el porno. A estas alturas, no podemos seguir hablando de lo relacionado con el sexo en términos morales, puesto que la moral como disciplina que guía el comportamiento sobre el bien y el mal tiene miles de

⁸ Esta aseveración puede causar polémica, pues en muchos lugares, libros o grupos de apoyo, he encontrado la idea de que una vez que eres adicto a algo, eres adicto por toda la vida. No lo creo. Cuando has comenzado a sanar quizás puedes estar más propenso a recaer en el comportamiento adictivo, pero creo en el poder de la declaración y el uso de las palabras conscientes, y decir “soy un adicto”, por el resto de tu vida, es diferente (a pesar de la ingenuidad obvia) a decir “soy un hombre sano y libre”.

variaciones dictadas por códigos religiosos, imposiciones políticas, convenciones sociales o influencias culturales. Y ello llevaría a sesgar la conversación hacia un espacio poco práctico, cuando en verdad la conversación debe ser guiada a informar que el porno es una amenaza a la salud humana, y una carga inclemente para disfrutar de una sana sexualidad.

Piensa en un niño de once años (la edad que yo tenía cuando comencé a consumir porno), abriendo su celular y entrando a un *site* porno. Ese niño le da click a la categoría de sexo interracial en donde, en su mayoría, son actores porno de raza negra con un pene del tamaño del antebrazo de las muchachas con las que tiene sexo. Ese niño no ve un enamoramiento, no ve una conversación, no ve un proceso natural de cortejo. Ve una escena, por lo general brutal y violenta, en donde la muchacha no hace preguntas: abre las piernas y se deja penetrar en todo lugar por el actor y comienza a gritar como si no existiera el mañana. Mientras más grite y más muestre señales de gozo, más contento quedará el director y más se asegura ella que la contraten para futuras películas.

Ese niño no tiene ni la menor idea de las implicancias que el porno, al observar esas escenas de sexo extremo, causa en la neuroplasticidad⁹ de su joven cerebro. ¿Son llamativas esas escenas para su corta edad? Cien por ciento. ¿Es natural que un niño a esa edad comience a preguntarse sobre la sexualidad? Por supuesto, lo es. El problema es que el niño está comenzando a educarse con recursos destructivos que lo

⁹ Neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a un determinado ambiente o circunstancia, creando redes neuronales como resultado de la experiencia.

programarán para no conectar con otro ser humano, para alterar su sistema de recompensa cerebral, para dañar la respuesta sexual fisiológica, y para aprender una información falsa que puede influenciar la forma como vive su sexualidad por el resto de su vida. Este tema es importante para todos. Si eres padre o madre, tu hijo o tu hija están en peligro.

No nos engañemos: el sexo es uno de los elementos que mayor alegría y disfrute traen a la vida humana, y para un jovencito o jovencita, comenzar su adultez teniendo problemas severos en su sexualidad, imposibilidad para conectar con otra persona, o un carácter extraño, huido o tímido frente al sexo opuesto, lo coloca en desventaja en este mundo. Y no hablo aquí acerca de ser introvertido en sentido positivo, como lo estudia la escritora Susan Cain (recomiendo su charla TED sobre los introvertidos), hablo acerca de esa ansiedad social que el porno causa en los muchachos que están desarrollando una adicción.

Ser sociales y saber desarrollarse en sociedad es una ventaja enorme para un ser humano, sobre todo para generar confianza en los otros y poder abrirse a oportunidades de todo tipo: laborales, de negocio, de relaciones amicales o amorosas, entre tantas cosas. Un muchacho afectado por el porno vive constantemente a la defensiva y no conecta bien socialmente; eso es una enorme desventaja, que solo podrá sanar si confronta esa adicción.

Para permitir un espacio saludable en donde nuestros hijos puedan relacionarse de forma óptima con el sexo, debemos hablar sobre él y traer a nuestra mesa el tema del porno. La pulsión energética de la sexualidad es muy poderosa

y nuestros hijos tienen acceso al porno desde pequeños. Permanecer en silencio es hacerles daño.

1.6 La pornificación de nuestra sociedad

El porno ha influido en las relaciones humanas, en las familias, en los jóvenes, en los niños, en todos los estratos de nuestra sociedad. Escuchamos opiniones de quienes producen porno y quienes actúan porno, pero muy rara vez de los consumidores. Es más, la gran mayoría de personas no sabe cómo el porno influye de forma negativa en quien lo consume. Nuestra cultura se ha vuelto en cierta medida una cultura porno y el sexo se ha convertido en la principal herramienta para vender cosas.

A lo que hay que prestar atención es al escenario del mercado: la cultura popular. Todas las áreas de la cultura popular están cubiertas de esta pátina que tiene al sexo como instrumento de mercado. Lo vemos en todas las manifestaciones culturales: en la música, el baile, la literatura, el cine, las artes plásticas y, por supuesto, en todas las nuevas formas de expresión que ha traído la expansión del internet y el desarrollo de la tecnología. No hay una sola forma de expresión que escape a la sobreexposición de sexo para atraer compradores (el mercado como ley suprema y la vida humana como medio para cerrar una transacción comercial).

No pongo en cuestión el sexo como tema en sí. De hecho, quienes me conocen saben que me encanta hablar de sexo (bien informado y con altura). Lo que cuestiono, y creo que debe ser abordado desde una perspectiva más elevada, es la forma como entendemos la sexualidad. No le hace bien a nuestra civilización usar el sexo como un mero instrumento

comercial, debemos abrir espacios de diálogo, que se hable de ello con conocimiento y sensatez pero, sobre todo, enseñando que es una herramienta extraordinaria de compenetración humana, una fuente infinita de placer y un elemento de crecimiento espiritual, entre otras cosas. Dejar el sexo en el mero espacio superficial del goce físico y la atracción exterior, es menospreciar su condición eminente. Repito, y acaso lo repetiré más de una vez, no tengo nada en contra del goce físico y lo externo del sexo; pero dejarlo solo en ese espacio es como ir a un bufet de excelente comida gourmet y comer solo unas papas fritas.

Entender la forma cómo se maneja el sexo en la cultura popular, es entender cómo maneja el sexo la mayoría de las personas. Precisamente es allí donde está la idiosincrasia, los pensamientos y creencias de la mayoría. En la parcela del sexo, la mayoría vive su sexualidad de forma mediocre. Es necesario tener cautela, no caer en lo que hace la mayoría. Como aquella famosa reflexión de Mark Twain: “Cada vez que te encuentres del lado de la mayoría, es tiempo de hacer una pausa y reflexionar”.

El porno es altamente aceptado en nuestra sociedad, y prácticamente todo está pornificado, pues no existe mayor atractivo comercial que aquel que te va a garantizar el sexo en tu subconsciente: pasarás tu información genética, expandirás tu progeñe, sentirás el fascinante placer de la cópula y vivirás eternamente en los bebés que tendrás, producto de la promesa de sexo que el mercado te vende. Esa es la venta subconsciente que el porno te hace. No caigas en ese juego absurdo. Infórmate de lo peligroso que puede ser y actúa.

Esta pornificación de la sociedad (que no es lo mismo que el porno como producto comercial) crea un espacio fecundo para que el porno no solo sea aceptado (de forma tácita), sino que quienes lo usen se justifiquen con la más manida de las excusas (a pesar de desconocer sus consecuencias): “Si lo hace la mayoría, está bien.”

1.7 La industria del porno

Una escena porno *Gonzo-POV*¹⁰ de una duración de, digamos, cincuenta minutos a una hora, puede fácilmente ser filmada en dos días consecutivos de nueve horas cada día. Pero el consumidor no sabe eso, y piensa que lo que ve allí es una sesión amatoria de entre cincuenta minutos a una hora. Además, el actor porno está sobre estimulado con una pastilla para la erección, lo que crea en el consumidor una ansiedad constante por tener el pene erecto. Además, en estas escenas, los actores porno no solo han perdido la sensibilidad, sino que están desconectados. Los actores porno dicen que no involucran sentimientos, emociones, ni nada de su fuero íntimo, dejando todo en la superficialidad de lo externo y el goce físico.

¿Has oído esos gemidos exagerados de sexo salvaje de las actrices porno? ¿Qué excitantes, cierto? Pero ¿te has preguntado si en la vida real esas mujeres gimen así? ¿Sabías que el gemido excitante que escuchas es una de las características que la harán conseguir otro contrato para una futura película? Además, un gran porcentaje de actrices porno van a filmar sus escenas bajo los efectos de alguna droga, como

¹⁰ *Gonzo-POV* es una categoría de porno que involucra al espectador en la escena sexual, donde el operador de la cámara habla o es directamente uno de los actores.

cocaína, éxtasis, o sedadas con *pain killers*, y lo que supuestamente están experimentando es una respuesta corporal placentera, cuando en realidad están desconectadas de su cuerpo, o aún peor, fingiendo.

Esto lo cuenta la exactriz porno y activista Jessica Mendes, quien fue captada en el mundo del porno a los diecisiete años. Los “cazatalentos” del porno comienzan a observar a las muchachas desde los quince o dieciséis, y las esperan a que cumplan dieciocho. A partir de allí las hacen rodar todo tipo de películas aprovechando su ingenuidad e inexperiencia, para sacar el mayor provecho de ellas. Jessica, cuenta que los cientos de agencias que colocan a los actores y actrices porno en las productoras sirven de cobertura para el verdadero negocio: drogas y aros de prostitución donde colocan a las actrices y actores con clientes VIP.

Garion Hall, dueño de una productora de porno en Australia, cuenta en un fórum de Quora que los productores de porno pagan más dinero por los siguientes factores:

Cuán nueva es la actriz porno en la industria; cuál es el acto que está haciendo, si ha hecho ese acto en cámara antes; y, cuán extremo es el acto. Es decir, una actriz porno de unos dieciocho años, que recién comienza en la industria, está categorizada como *fresh face* (cara nueva), lo que le da la fuerza de la novedad. Además, posee “la inocencia”, que vende mucho entre los consumidores, y puede ser nominada como nueva revelación en los círculos de premios porno, o puede ser la nueva *starlet*, lo que hará que muchas productoras la llamen para filmar más películas.

A esta jovencita, se le paga más dinero por ser nueva en la industria. A los consumidores les encanta ver caras nuevas.

Pero con el tiempo, indefectiblemente, caerá en los pagos “promedio” y, a menos que trabaje su “marca” y se distinga del resto por ganar premios, por comportamientos extremos en cámara, o por filmar escenas *hardcore*, le pagarán como a la mayoría, lo que hará que dure apenas unos meses en la industria.

Otro factor que influye en el monto que la actriz recibe, es el acto desempeñado. Por ejemplo, con penetración vaginal recibe, en promedio, USD 1000, pero si decide tener sexo anal, recibe USD 1250, por escena¹¹. En promedio, según un estudio de Jon Millward basado en la data de 10 000 actores y actrices, el 62% de las actrices hacen sexo anal y eso les reporta más ganancias. Ahora, si la joven nunca ha tenido sexo anal en cámara, el monto se duplica por la novedad, para después recalar en el promedio. Sin embargo, la industria paga muy bien los actos extremos, y si una actriz quiere ganar más, existe un catálogo (como si fuera un bufet) de los actos extremos a los que ella se puede someter y que serán mejor recompensados. Así, por hacer una orgia, un *gangbang*, una doble penetración o sexo interracial, las productoras le pagarán mucho más. Pero tienen un límite: cuando su cara pierde frescura y otras jovencitas de dieciocho años vienen detrás de ella tratando de ser la nueva *starlet*, la flamante jovencita destronará a la antigua reina, y se convertirá en la nueva “niña mimada” de la industria; la otra, “vieja de veintitrés años”, pierde todo el esplendor que era celebrado unos meses atrás. Muchas que entran en este proceso terminan por retirarse, pero se enfrentan a un problema

¹¹ Aunque los casos son siempre particulares, y estos números varían de acuerdo con lo que los actores y actrices están dispuestos a hacer, en promedio estos son los números que se pagan en la industria.

enorme: insertarse en un mercado laboral de una sociedad sumamente hipócrita que le cerrará las puertas laborales y personales, y que será juzgada y señalada por el resto de su vida por los mismos que, en la oscuridad y el secreto de la noche, son los consumidores de aquello a lo que condenan.

Hoy en día los ingresos de la industria porno han caído en más del 50% debido a la transformación de la industria. A menos que un actor o actriz pertenezca a la famosa Lista A (donde las actrices, en promedio, ganan unos USD 300 000, y los actores unos USD 100 000 anuales), la mayoría de los actores y actrices cobran, aproximadamente, USD 50 000 al año, apenas unos miles menos que el ingreso nacional promedio de un hogar en Estados Unidos.

Esta industria recicla a las personas, principalmente a las muchachas, en pro de la demanda mercantil de la novedad. En promedio, una actriz porno pasa en la industria un tiempo muy corto (entre seis a dieciocho meses), hasta que se da cuenta que aquella vida es intolerable. Cuando la muchacha ya no es útil, entonces la industria sigue buscando “carne fresca”, olvidándose que está tratando con seres humanos. Lo que no se da cuenta el consumidor del porno es que esta industria se alimenta de las más poderosa energía de las personas: la energía sexual del que actúa y sobre todo del que la consume.

Viendo lo cortas que son las carreras de los actores y actrices, sumado que, al retirarse, enfrentarán un mercado laboral y una sociedad hipócrita que les cerrará las puertas; todo eso, sumado al dinero ganado, me hace llegar a una conclusión: convertirse en actor o actriz porno no es un buen negocio.

1.8 El guion del porno

Un muchacho de trece años a quien jamás nadie le han hablado de sexo, ve el siguiente guion en un video porno, con una que otra variación:

La cámara enfoca a una muchacha, hermosa, perfectamente maquillada y con un peinado impecable de peluquería. Una voz en off le comienza a hacer preguntas sexualmente explícitas: ¿Cómo te llamas? ¿Cuál es tu pose favorita? ¿A qué edad tuviste tu primera relación sexual? ¿Te gusta el sexo anal? ¿Te gustan los penes grandes? Siempre las mismas preguntas. La muchacha siempre responderá de forma “espontánea” lo que está en el guion que le dio el director. Cuando la breve charla termina, entra un hombre en escena, la besa dos segundos, le hace el sexo oral, luego ella se lo hace a él también. Después, él la penetra en tres o cuatro posiciones. La muchacha gime como si estuviera teniendo el mejor sexo de su vida y finge el orgasmo más espectacular, hasta que el hombre eyacula en la cara de la mujer. Fin del guion.

El muchacho de trece años es lo único que conocerá de sexo en los próximos diez años. Esa es la educación sexual que están aprendiendo nuestros niños a nivel global, están conociendo la sexualidad de esa forma, y lo peor es que piensan que esa es la forma “correcta” de tener sexo. No ven comunicación, emociones, cortejo, variedad, sutileza, intimidad, complicidad, jugueteo, risa, placer, una charla interesante o amor verdadero. Los adolescentes salen al mundo, provistos únicamente del guion del porno, a “convertirse en hombres” y ser sexualmente activos cuando lleguen al *college* o cuando se independicen del techo familiar.

Esos adolescentes experimentarán dolor con el sexo y, a menos que busquen una educación sólida sobre sexualidad, permanecerán con esa visión mediocre y limitada que aprendieron del porno. Pero no solo ellos sufrirán, las mujeres que los acompañen también sufrirán las consecuencias de aquella paupérrima escuela de sexualidad. Un sexo superficial y falso, expectativas divorciadas de la realidad, un sexo que se queda en la frivolidad de lo estrictamente físico, y que está basado en un hedonismo vicioso que no tiene fin.

Si supiera ese muchachito de trece años sobre las posibilidades infinitas que la sexualidad le brinda para alcanzar enormes niveles de placer y de conexión con su pareja, abandonaría esa mala práctica de *fast food sex* que es el porno y escogería ese bufet gourmet que el buen sexo consciente le puede brindar. Lamentablemente nadie se lo enseña ni se lo enseñará.

1.9 La realidad virtual y el futuro del porno

Entras en una lujosa habitación de hotel. Una suite grande y con un decorado antiguo, elegante y fastuoso. Cruzas una suntuosa y enorme sala con las paredes enchapadas en madera, y unas estatuas griegas alumbradas por la luz tenue y reverberante de una tibia chimenea. En los extremos, la madera está forrada con unas largas cortinas rojas que le dan un aire de elegancia antigua al salón. Abres la puerta que está al final y al entrar en la siguiente habitación, te encuentras con tu más grande fantasía sexual hecha realidad. Ves una enorme cama *King size* con baldaquino, volutas y arabescos, adornada de cortinas rojas y tules transparentes. En la cama, entre risas y juegos, hay tres mujeres desnudas.

Tras aquellas sedas que se desvanecen mientras te acercas, observas a esas tres bellezas que te miran con deseo. Te gozas de la lozanía de sus rostros, la perfección de sus dientes, la música de sus risas, y de la energía insolente de su juventud. Adivinas que pueden estar en ese momento indeterminado, entre los veinte y los veinticinco años.

Observas cada detalle de las tres. La primera, una rubia muy blanca cuya única expresión es la risa; la segunda, una pelirroja muy singular, con unos ojos verdes muy llamativos; la última, una latina exótica con una cabellera oscura y frondosa, que le cae hasta el final de la espalda. Las tres están vestidas con lencería de diferentes e inflamados colores.

La pelirroja alumbra tu camino hacia la cama con sus ojos verdes encendidos que contrastan con su piel clara y sus labios colorados. Viste una lencería verde, con unas medias de encaje que le llegan hasta la mitad de sus muslos carnosos. Además, lleva un corsé ceñido a su breve talle que rebalsa el volumen de sus senos prominentes, que te invitan a morderlos con delicadeza.

Al lado de ella está la latina, que resalta por su melena negra y espesa y da la impresión de tener vida propia, y cuando cruzan miradas, sus intensos ojos negros parecen hipnotizarte. El contraste de su piel dorada con la blanca lencería recamada da la impresión de tener su cuerpo encendido. Su tanga de hilo dental resalta un trasero impoluto, grande, carnoso y duro como una roca. Lo que más te enciende es el contraste que forma la curva de sus caderas con su cintura diminuta. Lleva un *brassiere* transparente de organza que deja ver lo mismo que oculta: unos senos gigantes

que, aunque son implantes, te seducen y magnetizan tu mirada, trasluciendo sus seductores pezones oscuros.

La rubia, entre ambas, es delgada y no tan carnosa como las otras dos, pero su rostro parece el de un ángel renacentista. Sus enardecidos ojos celestes se clavan en los tuyos invitándote a disfrutar. Su sonrisa es hipnótica y perfecta: sus dientes blancos e inmaculados son una línea armónica de luz y la proporción de su nariz, ojos, orejas y labios, con la forma de su rostro, producen una sensación de finura y perfección. No puedes creer que un rostro tan bello pudiera existir. No tiene la voluptuosidad de las otras dos pero es la que más ríe, y conoce el impacto de la perfección de su rostro en quien la mira. Su cabellera rubia se precipita sobre la claridad de su espalda tenue, y la lencería color rojo fuego contrasta con su piel diáfana y cristalina. Es la más juguetona, movediza y bulliciosa, y es ella quien incita a los juegos y alborotos de las otras dos muchachas que no dejan de reírse de sus ocurrencias. Sus senos son pequeños y sus caderas estrechas, pero es alta y espigada, y su delgadez curvilínea, con su espíritu retozón e inquieto, alborotan la tranquilidad.

Llegas a la cama y, sin remilgos, comienzan a besarte. Las tres al mismo tiempo, no hay preguntas, no hay interés en saber de ti, tampoco se preocupan de contarte sus vidas. Sientes el sabor mezclado de sus tres salivas mientras se enfrasan en una pelea de lenguas en la entrada de tu boca, y en tu deleite no cierras los ojos para no perderte nada de lo que pasa, mientras ellas maúllan, gimen, y te llenan del olor a vida de sus alientos.

Sin rodeos, la rubia, que es la más atrevida, comienza a palpar el promontorio que se eleva debajo de tus calzoncillos

y sin pedir permiso saca tu miembro de su cobertura y se lo mete a la boca sin más preámbulo. Las tres comienzan a turnarse, aunque casi peleándose, para hacerte el sexo oral. Bueno, ya sabes cómo sigue la historia. Tienes el mejor sexo de tu vida. Por fin estás cumpliendo tu fantasía sexual más salvaje y excitante con las mujeres más perfectas que tu mente pueda concebir. Solo que hay un pequeño inconveniente: nada de eso es real.

Todo lo que acabas de vivir, es parte de un nuevo programa prototipo de realidad virtual porno, que ya se está elaborando en *Silicon Valley*. El programa estará a la venta en el mercado en aproximadamente, tres años: Con él, tú puedes construir a tu propia actriz porno (como si fuera un avatar), asignarle una personalidad, escoger su raza, el color de sus ojos, el tamaño de sus senos, etc. Puedes diseñar desde su tipo de personalidad, hasta detalles específicos, como cuan carnosos serán los labios de su vagina.

Además, tendrán un carácter, aprenderán conductas, les enseñarás qué te gusta y qué no te gusta, pero, sobre todo, estarán disponibles 24/7 para realizar todas tus fantasías sexuales (las más salvajes, oscuras y deleitantes). Todo será posible, pero en un mundo falso y virtual. Con este tipo de tecnologías en desarrollo¹²: ¿Cómo podría competir la aburrida realidad, con la excitante fantasía del porno?

¹² En este momento, el porno es uno de los impulsores más grandes del mercado en el crecimiento de la industria de la realidad virtual. De hecho, en Google, en este momento el término genérico de búsqueda asociado con realidad virtual es “VR Porn” (Virtual Reality Porn por sus siglas en inglés).

Si la tecnología transforma tu realidad, insípida y timorata, en la vida más excitante que hayas podido imaginar, sencillamente con el hecho de pagar una membresía mensual, comprando el casco de realidad virtual con seguidor de movimiento, auricular inalámbrico y monitor virtual de retina, más el *fleshlight* para estimular tu miembro, te estarás creando la vida sexual más excitante, como si te hubieras sacado la lotería evolutiva de la procreación. Pero todo eso es falso. Imagínate hoy, así como está el porno crea tantos adictos, piensa en lo que va a ocurrir cuando la tecnología del porno en realidad virtual esté tan perfeccionada que “supere” a la realidad.

Un hombre al que admiro mucho, Ray Kurzweill, es el futurista más respetado del mundo. Sus predicciones en materia de tecnología son acertadas en casi un 90%. La revista Forbes lo llama “la máquina de pensar”. Ha recibido más de veinte doctorados honorarios y ha sido contratado por Google como Director de Ingeniería. Además, es el autor de una obra maestra llamada: *The Singularity is Near (La Singularidad está cerca: Cuando los humanos trascendamos la biología)*.

Kurzweil predice que la realidad virtual evolucionará tanto, que en diez años será casi tan verdadera como la misma realidad. Una de sus predicciones dice que la realidad virtual interactuará directamente con el sistema nervioso a través de *nanobots*, es decir, minúsculos aparatos del tamaño de células sanguíneas que serán insertados en el cerebro de forma no invasiva a través de capilares e interactuarán con nuestras neuronas para crear impresiones que permitan vivir ciertas experiencias que nuestra conciencia creerá que son reales. Kurzweil asegura que los avances de realidad virtual harán

que estos microscópicos aparatos apaguen las señales cerebrales provenientes de los sentidos y crearán nuevas señales en el cerebro para imprimir una nueva realidad. Entre lo que predice, menciona que algunos de los cambios que se verán, es que será posible intercambiar el cuerpo, es decir, ser otra persona; además, existirán muchas opciones de ambientes donde vivir y pasar el tiempo. Esos ambientes serán reales (como el Taj Mahal) o irreales (como escenarios fantásticos de otro planeta), y en estos escenarios se podrá interactuar con otras personas que también estén viviendo en ese momento una experiencia virtual. Esa “realidad” habrá reemplazado a la vida real.

Imagínate una tecnología de realidad virtual tan avanzada como la que predice Ray Kurzweil, y auméntale a esa ecuación el porno. ¿Qué motivación podría tener un muchacho, que tiene un número infinito de mujeres dispuestas a tener todo tipo de sexo con él de todas las formas posibles, de salir a la calle, en la vida real, y buscar una mujer de verdad?

Si con el porno de hoy, el de los *tube sites*, que es simple, llano y sencillo, tenemos un nivel de adicción elevado, imagina entonces lo que puede llegar a ocurrirle a la humanidad, específicamente a una generación (o varias) de jóvenes viviendo experiencias infinitas, falsas e indistinguibles de la realidad, en donde pueden tener sexo a discreción con seres que no existen.

Esta visión aterradora y apocalíptica, en donde una generación entera quedará atrapada en un espacio inexistente, puede convertirse en realidad si no reaccionamos, si no rompemos el silencio que el tabú le ha conferido a la sexualidad. Corremos el riesgo de dejar abandonados en una

vida llena de dolor a miles, quizás millones de hombres que anhelan vivir una vida donde puedan solucionar problemas y confrontar miedos, honrar su cuerpo y crecer en su espiritualidad y que, por el contrario, vivirán dopados con una falsa percepción de lo real, andando el camino fácil de la fantasía y la mentira.

No intento juzgar a nadie ni mucho menos condenar a la tecnología que tantas cosas buenas trae, pero creo que es hora de hablar de los problemas del porno, de sexo, de placer, de enfermedades de transmisión sexual, de adicciones sexuales, de fantasías. Es hora de normalizar el tema del sexo, seguir guardando silencio solo empeorará a la humanidad. Es hora de hablar, de educarse y de saber que el silencio multiplicará el dolor relacionado con la sexualidad en nuestra civilización.

Un comentario final antes de terminar este capítulo y pasar al cuestionario.

Este problema de la adicción al porno, aunque es bastante reciente, ya ha generado ciertos movimientos a nivel gubernamental. Desde el 2016, varios estados en los Estados Unidos han declarado a la pornografía como un problema de salud pública. Esos estados son: Arkansas, Idaho, Kansas, Kentucky, Louisiana, Pennsylvania, Dakota del Sur, Tennessee, Utah, Virginia y, el estado donde vivo, Florida. De hecho, en este momento, mientras entrego este manuscrito a la casa editorial, se está debatiendo en el estado de Arizona si el porno es también allí una amenaza para la salud pública. Se supone que la resolución estatal saldría en los próximos días. Todo esto representa un avance porque comienza a levantar conciencia y permitirá la apertura de partidas presupuestales para investigación, lleva conocimiento a los padres y madres

para modificar la forma como se aproximan al tema con sus hijos, y crea un espacio para las voces que se levantan para que ayuden a otros a sanar y, sobre todo, frente al oscurantismo del tema, se trae luz para que la gente sepa de la real amenaza que el porno representa para la sociedad.

**Preguntas para identificar una posible adicción a la
pornografía**

- 1- ¿Sientes, mientras estás haciendo tu rutina diaria, unas ganas urgentes de masturbarte viendo porno, e incluso llegas a interrumpir tus actividades y lo haces?
- 2- ¿Sientes que para masturbarte necesitas ver porno, pues de otra manera no te excitas?
- 3- ¿Consumes porno todos los días, o casi todos los días?
- 4- ¿Has ido aumentando la intensidad de las categorías de porno que buscas, pues lo que consumías antes te parece muy suave y buscas porno más *hardcore*?
- 5- ¿Te has encontrado consumiendo categorías de porno muy intensas, incluso que llegan a ser disímiles de tus preferencias sexuales?
- 6- ¿Has hecho esfuerzos por dejar el porno, pero al final has visto tu voluntad doblegada?
- 7- ¿Te has sentido controlado por tu deseo de masturbarte viendo porno?
- 8- ¿Pasas mucho tiempo viendo porno?
- 9- ¿Destinas mucho dinero en porno premium, webcam girls, o cualquier forma de porno online?
- 10- ¿Alguna vez has puesto en riesgo tu trabajo o tus relaciones por ver porno online?
- 11- ¿Sientes que has perdido el control de tu vida por la pornografía?

- 12- ¿Has construido una especie de ritual en la forma como te masturbas viendo porno?
- 13- ¿Sientes que el momento en que te masturbas viendo porno es el mejor momento del día?
- 14- ¿Te sientes avergonzado o culpable cada vez que eyaculas al terminar de masturbarte viendo porno?
- 15 - ¿Has experimentado con una pareja sexual alguna situación adversa como eyaculación retardada, eyaculación precoz o impotencia, pero con el porno todo es normal?
- 16- ¿Sientes que has perdido la capacidad de crear intimidad con una mujer por tu hábito de masturbarte viendo porno?
- 17- ¿Piensas que te has aislado o que tienes dificultades al socializar por el tiempo que le dedicas al porno?
- 18- Te sientes constantemente ansioso, preocupado, enojado o deprimido y crees que existe relación entre ello y tu hábito de masturbarte viendo porno?
- 19- ¿Has comenzado a fallar en tus compromisos, mentir, o afectar tu trabajo por culpa del porno?
- 20- ¿Sientes que vives una doble vida debido al consumo de pornografía?

Hermano, responde estas preguntas con sinceridad. Una vez que las hayas respondido, dale una mirada honesta a tus respuestas. Si luego crees que necesitas ayuda, no dudes en comunicarte. Esta adicción solo empeora. Recuerda que estás leyendo este libro por una razón.

CAPITULO 2

EL PORNO EN TU CEREBRO Y EN TU CUERPO

2.1 Un poco de mi historia

Siempre fui un niño curioso. Aquella mañana limeña del invierno de 1991 se presentaba como una mañana cualquiera. Acababa de cumplir once años y nada hacía presagiar que sería diferente a las demás. Como siempre, mi padre y mi madre se iban a trabajar. Mi hermano mayor y mi hermana menor se iban al Liceo Naval, mientras que mi otro hermano (un año mayor que yo) estudiaba por las tardes conmigo en el colegio católico. En las mañanas nos cuidaba mi tía y, más o menos, la rutina era desayunar en familia, y luego hacer tareas temprano para alistarse a ir al colegio en el turno de la tarde. La escuela quedaba cerca de casa y con mi hermano aprendimos desde niños a ir en bus público en vez de la movilidad escolar. Cuando hacíamos los deberes en la noche, la mañana nos quedaba libre y con Fernando improvisábamos algún juego. Jugábamos fútbol, nos íbamos al mercado de Magdalena o veíamos dibujos por televisión. Esa mañana, Fernando, mi tía y la muchacha que hacía la limpieza estaban viendo la televisión y como aquello me aburría, me fui al cuarto a leer una colección de libros que se llamaba *El Tesoro de los Niños*. Estuve leyendo un rato, pero cuando me cansé de

leer, fui al cuarto de mi padre a “buscar tesoros”, como usualmente le llamaba a la actividad de rebuscar entre las cosas de papá y mamá por pura curiosidad.

Era un típico día frío, de esos en que Lima se cubre de una neblina tan densa que es difícil ver veinte pasos por delante de uno. Lo recuerdo con claridad porque las emociones tan intensas que sentiría aquel día se me impregnaron como fuego en mi mente pueril. Me encantaba buscar tesoros ocultos en el cuarto de papá y mamá y el único momento para hacerlo era mientras ellos estaban trabajando.

Comencé a rebuscar en el ropero de mi padre. Allí había un cajón que estaba atracado y que nunca abría. No sé cómo me las ingenié, pero logré sacar una caja con documentos y papeles viejos. Allí había documentos, una libreta de notas de la escuela primaria de mi padre con altas calificaciones, papeles acaso importantes para él, todos antiguos y escritos con máquina de escribir. Pero lo que más me llamó la atención fue ver una foto de él, en blanco y negro, haciendo su primera comunión, donde veía el vivo retrato de mi hermano mayor.

Al terminar de revisar la caja, y cuando ya la iba a descartar para rebuscar otras cosas, noté que en la parte de abajo había un sobre manila grande, tamaño oficio. Pensando que encontraría más fotos, abrí el sobre y en ese momento, ocurrió algo que iría a cambiar el curso de mi existencia para siempre. Mis ojos no daban crédito a lo que estaba viendo: era una revista Playboy. Yo sabía lo que era, pues entre los chicos de la escuela se hablaba del tema y algunos se ufanaban de tener una o de ver las de sus hermanos mayores. Abrí la revista muriendo de la curiosidad, y al verla sentí algo que nunca había experimentado: una sensación de cataclismo me

recorrió la espalda y un estremecimiento irracional se adueñó de mi cuerpo para siempre, a mis once años estaba viendo por primera vez en aquella revista el cuerpo de una mujer desnuda, y esa experiencia tan asombrosa me dejó hasta hoy los rezagos de un temblor sobrenatural.

Yo no sabía que esa revista me cambiaría la vida para siempre. La tenía entre mis manos, como si me hubiera estado esperando durante mucho tiempo. Como si se tratase de un pacto sagrado, como si una voz sobrenatural me dijera: *“He aquí este instrumento que te mostrará tu misión en el planeta”*. En ese momento era solo una revista con mujeres desnudas que entusiasmaba mis ojos y mi curiosidad infantil. Esas imágenes me revelaban el más extraordinario milagro de la creación: el cuerpo de la mujer. No era una revista Playboy cualquiera, como las que tenían artículos y tres o cuatro sesiones de fotos de mujeres desnudas. Esta era una edición de aniversario en donde todas las páginas tenían fotos de mujeres desnudas y además la revista era más gorda que una edición normal: mujeres bellísimas, de todas las razas, formas y colores. Me quedé extasiado contemplando por primera vez unos senos, una vagina, la tersura de la piel de aquellas mujeres. Podía sentir en mi imaginación la suavidad de esos pechos, admiraba los cabellos bien arreglados, me perdía en la inmensidad de aquellos ojos celestes, verdes o pardos, mientras descifraba las expresiones de aquellas sonrisas perfectas. A mis once años presenciaba aquel milagro con el raro sentimiento de un asombro antiguo.

Por supuesto, no me imaginaba que en el acto de descubrir esa belleza, me quedaría enganchado por más de veinte años, y gradualmente esa búsqueda no solo iría creciendo, sino que se intensificaría hasta hacerme tocar fondo: sin darme cuenta,

aquella mañana accidental derivó de forma paulatina en una adicción a la pornografía que me causaría dolor, pero que me ayudaría a encontrar mi misión en la vida.

Durante varios meses, aquella revista Playboy fue mi gran tesoro, la escondía debajo del colchón y la miraba todos los días. Un día me armé de valor y se la mostré a mis hermanos, quienes le dieron muy poca importancia, situación que a mí me impresionaba porque para mí era lo más admirable que hasta ese entonces había contemplado.

Tener esa revista, abrió mi curiosidad a buscar otras. Uno o dos años después, descubrí que había un quiosco que vendía revistas porno, cerca de casa, en el mercado de Magdalena. El que atendía era un tipo joven conocido como el “Cholo Walter”. Las revistas dejaban ver el título y se exponían cubriendo la mitad de la portada con un papel que decía: “Prohibida su venta a menores de 18 años”. A mí me faltaban varios para llegar a esa edad. Él vendía revistas que eran de sexo explícito, no como Playboy que era solo de mujeres desnudas. Había una revista que yo quería y con valentía me acerqué y le dije:

- ¿Cuánto cuesta esa revista? -señalando la revista porno de al lado. Sabía que costaba diez soles (ahí decía el precio), pero le pregunté para abrir conversación.

-Eso es para adultos -me dijo tajante.

-Te doy veinticinco -le dije, y me quede allí parado, esperando, o que me venda la revista o que me largue.

El me miró silenciosamente, callado, unos treinta segundos.

- ¿Cuál es la que quieres? -preguntó.

-Esa -dije, señalando con el dedo la revista que se veía desde afuera del quiosco a través del vidrio.

Sacó la revista- Dame los veinticinco -dijo.

Saqué la plata, y cuando estaba a punto de entregarme la revista, la alejó de mi mano -Si te descubren, no me conoces.

Desde ese día le compré al cholo Walter unas veinte revistas durante el siguiente año y medio. Pero un día llegué al quiosco y me encontré a una señora que atendía, con trenzas y falda de pollera.

- ¿Y Walter? -le pregunte otro día.

-Walter se fue, ya no vuelve -me dijo toscamente y, sin decir más, me ignoró.

Nunca más regresé, pero con las revistas que tenía era suficiente para un buen rato. En el barrio me convertí en el repartidor de porno. Los amigos me pedían las revistas prestadas y me las devolvían con las hojas pegadas. Yo las botaba y no les prestaba más revistas.

Por esos años mi padre compró un reproductor de VHS y mi gusto por el porno se afianzó. Comencé a ver porno en VHS. Iba al Centro de Lima a comprar videos porno pirata. Siempre tenía dos o tres escondidos y, por supuesto, me encantaba que mi familia saliera de casa para poder verlos y masturbarme. Era como un juego, mi juego favorito. Yo vivía mi vida normal, no sentía la obsesión que muchos adictos describen, pero si se daba la oportunidad lo hacía. Pero, poco a poco, cada vez que me quedaba con la casa sola, no perdía la

oportunidad de ver la última película pirata que había comprado en La Cachina¹³.

El problema con la adicción al porno es que ocurre de forma paulatina. Nadie se despierta siendo adicto al porno, ansioso por ver una sesión de *gangbang* o una escena de sexo interracial. La adicción ocurre gradualmente, aumentado en cada ocasión que abres la computadora y vas al *site* porno de siempre. Cada vez que ves porno, alimentas la adicción.

Cuando salieron los DVD, yo tendría unos dieciocho años, mi vida era funcional, tenía un trabajo e iba a la universidad, inclusive tenía una novia, pero siempre volvía al porno. Ver porno en DVD era más fácil que en VHS. Además, podía acceder mucho más fácil porque la piratería estaba a pedir de boca: un DVD que costaba quince dólares, en el Centro de Lima costaba 5 soles, es decir, un dólar con cincuenta centavos. Cada vez que iba me compraba dos o tres. Cuando me aburría de ellos se los regalaba a mis amigos y compraba más. Una tarde fui al Centro de Lima a comprar dos DVD. Los metí en mi mochila. Cuando llegué, se habían partido con los libros de la universidad y no los puede ver. Me puse furioso, como nunca lo había estado antes en mi vida, sin embargo, nunca relacioné aquella reacción con la naciente adicción a la pornografía. Tenía una vida aparentemente normal, pero en mi fuero secreto el porno siempre estaba presente.

A los veintitrés años me mudé a los Estados Unidos, y me independicé. Mientras aprendía inglés comencé a trabajar en el negocio del restaurante, una industria en donde hay mucho alcohol, drogas y promiscuidad. Nunca me metí en drogas,

¹³ La cachina era un mercado de cosas usadas, robadas o pirateadas, que quedaba en el centro de Lima donde todo era muy barato.

aunque por un tiempo estuve saliendo a bares y bebiendo alcohol con la gente del trabajo, pero eso fue muy breve. No me enganché con alcohol o con drogas pero si me volví muy promiscuo. En este negocio hay muchas mujeres hermosas, algunas meseras o *hostess* son sumamente atractivas, así que comencé a llevar una vida sexual bastante desordenada. Pero aun cuando tenía sexo con mujeres de carne y hueso, el porno seguía siendo parte de mi vida. Tenía una vida “normal”, tuve varias novias, algunas de ellas bastante atractivas, pero detrás de las cortinas siempre volvía al porno.

Cuando viví en Tampa, tenía veintisiete años y vivía con una muchacha colombiana muy bella. Tenía un rostro muy atractivo, un cuerpo voluptuoso y una sonrisa inmaculada. La había conocido trabajando en ventas, en Verizon. Era muy hermosa, al punto de que todos los hombres del departamento de ventas trataban de seducirla, yo era el único que no lo hacía y creo que eso fue lo que la atrajo. A los pocos meses estábamos viviendo juntos y, literalmente, yo era la envidia de todos los vendedores. Y aunque yo tenía una vida sexual activa con ella, igual volvía al porno. El porno era como mi red de seguridad, pasara lo que pasara, siempre estaba allí para recibirme con los brazos abiertos.

Una noche recuerdo que hicimos el amor, al terminar nos dimos una ducha y nos fuimos a dormir. Por alguna razón, me desperté entre las tres o cuatro de la madrugada, y me vinieron unas ganas intensas de ver porno y masturbarme. Me levanté de puntillas de la cama, salí del cuarto y me fui al comedor. Abrí la computadora y me puse en acción. No sé en qué momento ocurrió, ya que no hice el menor ruido y tenía los audífonos puestos, cuando escuché un grito:

- ¡¿Qué haces?! -Allí estaba mi novia, gritando con la cara más furiosa que le vi desde que la había conocido.

- ¡¿Qué estás haciendo?! -repitió.

Mi primera reacción fue, obviamente, detenerme, cerrar la computadora y actuar con naturalidad, como si nada malo estuviera pasando. Ella estaba furiosa.

- ¿Qué es esto? Si apenas hemos hecho el amor antes de acostarnos.

Yo me quedé en silencio, mirándola:

- ¡Y todavía estabas mirando porno con una mona! (En Colombia una mona es una mujer rubia). ¿Qué pasa, te gustan las rubias acaso?

Estaba furiosa y, la verdad, me costó mucho amistar-me con ella. Demás está decir que esa noche me mandó a dormir al sofá.

- ¡Búscate una mona, si eso es lo que quieres! -me gritó, cerrándome la puerta del cuarto en la cara.

Aquella situación a mí me parecía graciosa, no me daba cuenta de la gravedad del asunto: primero, por no encontrar satisfacción con un ser humano de carne y hueso; segundo, por no dar importancia a la opinión de mi pareja en materia de sexualidad, e ignorar por completo lo que ella podía estar sintiendo. Quizás en su mente ella se decía: ¿Es que acaso no soy suficiente para mi hombre? ¿Es que no lo satisfago? Posteriormente, reflexionando sobre este incidente, me he dado cuenta de que los adictos al porno tienen una vida sexual en donde su pareja no participa y, de hecho, el adicto malgasta

energía sexual, que podría usar para tener una hermosa sexualidad con su pareja.

Ensimismado en mi propia historia, y sin importarme sus sentimientos, yo tomaba todo eso como un incidente gracioso, y con una gran falta de empatía hacia los sentimientos y emociones que ella estuviera sintiendo. Quizás ella se sentía frustrada, rechazada o traicionada, al mismo tiempo que furiosa y humillada. Y yo me reía sin darle importancia. Por supuesto que la convencí de que esto era un hecho casual. Ella nunca se imaginó que yo esperaba que ella se vaya al centro comercial o a pasear al perro para perderme en el porno.

Quizás esos fueron los primeros avisos que me dio la vida sobre la adicción, pero no hice caso. Tenía 27 años y tuvieron que pasar otros cinco años para reaccionar. Pero, como suele ocurrir, tuve que tocar fondo para aprender sobre los peligros del porno en el cerebro humano y entender el carácter sagrado de la sexualidad.

2.2 El porno y tus hijos

Si tú eres padre o madre, o piensas serlo, este capítulo es para ti. Si ahora no tienes hijos, quizás tu existencia gira únicamente en torno a tu persona. Pero el día que tengas hijos o hijas (pregúntaselo a cualquier padre o madre), tu existencia girará en torno a ellos. Tu felicidad será la de ellos y la suya será la tuya. Es inevitable, es parte de la naturaleza de los seres humanos. Como padre o madre querrás que tus hijos salgan al mundo bien equipados para vivir la mejor vida posible.

El tema de la sexualidad es un tema crucial para los humanos: nos permite expandirnos, no solo a través de lograr

la unidad con una pareja sino también para ampliar la conciencia y traer vida a este mundo. Esta aseveración podría ser redundante y hasta innecesaria. Pero lo cierto es que ningún tema como la sexualidad, tan plagado de reticencias, reservas, evasivas o medias verdades. Y mucho más aún, cuando se trata de hablarles a los niños de sexo. Una enorme mayoría de padres y madres asumen que los niños aprenderán solos sobre sexo. Y tienen razón. Hay una escuela de sexo global que está al alcance de cualquier niño o niña con una pantalla a la mano y una conexión a internet, se llama: la escuela del porno.

Esta escuela, secuestrará la vida sexual de tus hijos e hijas y les traerá dolor, le quitará la sensibilidad a la hermosura y lo sagrado al sexo, les dañará su sistema de recompensa cerebral (alterando los receptores de dopamina) y, probablemente, les cree una adicción.

El momento de comenzar a hablar con honestidad sobre sexo es ahora. Comenzando por aprender tú mismo, tú misma, sobre tu propia sexualidad. El sexo está en todos lados. Pero creemos que, por verlo en todos lados, está presente en nuestro día a día. Es precisamente el verlo en todos lados lo que lo oculta, pues aún la gente se asusta de hablar de sexo, aún el peso del tabú no permite dar una mirada abierta y sincera a la sexualidad. Si tú amas a tus hijos o hijas, habla. En materia de sexualidad, ellos están llegando a un mundo que les juega en contra, y haciendo como hace la mayoría de los niños hoy en día, que comienzan a aprender sobre sexo desde el porno, sus posibilidades de vivir una sexualidad satisfactoria son casi nulas.

En una investigación de la compañía norteamericana de seguridad tecnológica Bitdefender, la edad promedio en que los niños comienzan a consumir porno es a los once años, pero lo más alarmante de la investigación es que niños por debajo de los diez años representan el 22% de consumidores de porno entre los menores de dieciocho años.

Déjame explicarte porqué esta información es relevante para ti que eres padre o madre, o piensas serlo: el cerebro humano posee una característica que se llama neuroplasticidad. La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro de adaptarse y transformar su estructura (especialmente a través de nuevas conexiones neuronales), en respuesta al comportamiento, la experiencia y el medio ambiente.

Un adulto no tiene la misma neuroplasticidad de un niño o un joven. Y mientras más joven una persona se exponga al porno de forma frecuente, más fuertes serán las conexiones entre neuronas que creará en su cerebro, y si el niño comienza a consumir porno a temprana edad, su adaptación y programación será con el estímulo del porno y, como consecuencia, la estimulación sexual que obtendrá de un ser humano de carne y hueso será mínima, o inexistente. Es más, si luego de experimentar cualquiera de los síntomas fisiológicos negativos asociados con la adicción al porno, ese jovencito o jovencita decide comenzar un proceso de limpieza y recuperación para sanar la adicción al porno (conocido en inglés como *rebooting*), por ser más joven le tomará mucho más tiempo recuperarse y volver a adaptar su cuerpo a su estado normal, que a un adulto, puesto que las conexiones neuronales adaptadas al super-estímulo del porno son mucho

más fuertes por haberse formado en un periodo en que la plasticidad de su cerebro funciona al máximo de su capacidad.

En definitiva, tú no quieres que tu hijo o tu hija, durante su adolescencia, mientras tu estés trabajando, se la pasen viendo porno (ya que tienen total acceso al internet y a todos los aparatos tecnológicos de la casa). Ahora ya sabes que su joven cerebro tiene mayor maleabilidad y que las impresiones le formarán sólidas fundaciones de estímulo-respuesta hacia el porno que en el futuro le costará demasiado rectificar.

Los niños no saben discernir lo que ven en el porno, por lo tanto, las conclusiones a las que llegan sobre sexualidad, tras ver el porno y conversarlo solo con niños de su edad, tienen que estar fundadas en cualquier lugar menos en la realidad. El porno les crea expectativas falsas sobre el sexo, además de disociar el sexo de la responsabilidad, haciéndolo meramente un acto de búsqueda de placer, haciéndolos olvidar que con sexo se puede crear un nuevo ser humano. Sin contar, además, que el porno refuerza la cosificación de las personas como meros objetos sexuales, e incluso, puede ser el germen de la violencia sexual.

Hablar con los hijos sobre el porno, y sobre sexo en general, implica que rompas muchos moldes que la sociedad impone. Aun así, hazlo, habla abiertamente con tus hijos e hijas. No permitas que en tu conversación intervenga la vergüenza o la culpa. Tampoco adoptes una perspectiva moralista ni religiosa. Háblales con franqueza, como un padre o una madre que también puede ser un amigo o una amiga. Y, sobre todo, recuérdales que el sexo es algo maravilloso en donde hay que establecer comunicación, consentimiento, diversión y, sobre todo, el mejor afrodisíaco: amor.

Tú quieres lo mejor para tus hijos y tus hijas, y entiendes que hablar sobre sexo, sobre los riesgos del porno y sobre una sexualidad sana, es algo que no podemos postergar.

2.3 El porno y tu pareja

La historia que te conté de mi exnovia colombiana fue una señal a la que no le presté atención. Una pareja es siempre el mejor termómetro de un hombre para estar presente, para mejorar día a día, para estar atento a la vida, a mejorar, a producir, a transformarse, a ser mejor. Es bastante simple, si no le pones atención a tu vida personal y te abandonas, tarde o temprano, tu pareja se irá de tu lado.

He tenido varias parejas en mi vida, he vivido con algunas de ellas, pero mientras vivía con esa adicción, el porno siempre estuvo presente tras bambalinas. La única vez que me pescaron “con las manos en la masa” fue la colombiana en cuestión, pero yo lo tomé con buen humor. Mi razonamiento era: yo tengo mi vida sexual con ella, pero por otro lado tengo mi porno y me masturbo y eso no tiene nada de malo. Error. El porno crea distancia emocional con la pareja, falta de confianza, pérdida de la atracción o, simplemente, no se te despierta el apetito sexual con tu propia mujer. Además, golpea el autoestima y la femineidad de tu mujer, puesto que no la deseas por más hermosa que sea, tanto como al porno. Si crees que el porno y una vida de pareja pueden convivir, estás equivocado. Además, la intuición femenina tarde o temprano entrará a jugar su rol, y la mujer se dará cuenta que algo anda mal. Las mujeres siempre encuentran la forma de enterarse de todo.

Será cuestión de tiempo hasta que tu mujer se dé cuenta de que eres asiduo usuario de porno ya que comienzan a cambiar tus gustos en tu sexualidad, tu pene no responde igual, tu energía mental y sexual se disipa, y eres menos potente con ella. Se dará cuenta. Es mejor que actúes ahora y evites darle dolor a tu vida de pareja.

¿Piensas que sería exagerado si ella actuara como si le estuvieras siendo infiel? Bueno, analicemos esto: estás llevando una vida sexual activa en un espacio en donde ella no tiene acceso, estás derivando energía sexual a ese espacio sin invitarla a participar o sin siquiera informarle que ese espacio existe. Hay un ocultamiento, una mentira. Y si existe esa mentira, algo no anda bien. Si ese espacio fuera tan limpio y natural, ¿por qué no invitarla a participar? Que opine, que dé sus razones. ¿Por qué no informarte junto a ella sobre las consecuencias del porno? Tarde o temprano te darás cuenta de que es imposible reemplazar la belleza sexual de un ser humano de verdad con la fantasía absurda del porno.

Pero cuando hay un problema de adicción y tienes pareja, el problema no es solo tuyo, también de ella. Aquí no se trata de culpar a nadie, sino de entender los hechos. Hay un problema de adicción creado, la mayoría de las veces, del lado del hombre, y si el problema existe, hay que solucionarlo. Y, definitivamente, es mejor solucionarlo de a dos. Buscar una solución unilateral es imposible.

Por eso es tan crucial abrirse con sinceridad. Un trabajo de terapia profesional de pareja es altamente recomendable, porque cuando se tocan problemas como este, por lo general, suelen salir otros problemas sobre la sexualidad de la pareja que requieren una atención más enfocada. La asistencia de tu

pareja es fundamental cuando tienes un problema de adicción al porno. Pero para que ello ocurra, se supone que antes se ha hecho un trabajo muy intenso de diálogo y liberación (en donde ambas partes están de acuerdo con eliminar la culpa y la vergüenza de la conversación), para entrar en un espacio proactivo en donde puedas recibir asistencia desde el amor y la comprensión.

Pero no perder el punto importante aquí: si existe un problema de adicción al porno que compromete a una relación, el rol de la pareja es fundamental en la recuperación. No involucrar a la pareja y comenzar una aparente recuperación a espaldas de ella, es fracasar desde el inicio, pues el ocultamiento persiste. Si tú crees que tu pareja tiene un problema con el porno, el momento de hablar es ahora, porque mientras más tiempo, más grave se hace la situación a nivel cerebral, y más tiempo tardará en reformular sus conexiones cerebrales, y eso te afecta directamente.

Hay mujeres que, al darse cuenta de que su hombre tiene un problema de adicción, tratan de competir con las actrices porno metiéndose en dietas absurdas, haciéndose cirugías plásticas, tratando de verse como ellas. Hay otras que cambian radicalmente su comportamiento, actuando de forma más extrema o “hablando más sucio” a la hora de tener sexo, y creen que esto ayudará a que su hombre deje el porno. Error gravísimo. No se puede competir con una fantasía infinita de mujeres moldeadas con implantes y cirugías, lencerías de colección, siete días a la semana, peinados de salón de belleza y maquillaje de pasarela. Tarde o temprano siempre habrá una actriz porno más “sexy”, una que hable más sucio o una que haga cosas más extremas. Lo importante es cortar por lo sano.

El porno y una vida de intimidad no pueden convivir porque el porno es lo opuesto a la intimidad.

La intimidad sexual entre un hombre y una mujer puede llegar a lugares fascinantes cuando se practica un sexo consciente. Traer consciencia sobre la sexualidad es la clave para un hermoso disfrute. El porno es lo opuesto a la intimidad, pues permanece en el espacio de lo físico, por lo general se centra en solo otorgarle placer al hombre, y en él, los niveles de conexión emocional son inexistentes, cuando en realidad el sexo mejora muchísimo entre las personas que existe un lazo emocional.

El porno y una vida de pareja son como el agua y el aceite. Si tu pareja tiene problemas hay que solucionar eso lo más pronto posible, y para soluciones radicales se necesitan acciones radicales. Con el porno no hay medias tintas, la situación siempre empeora. Actúa ahora.

2.4 Algunos matices del porno

En el capítulo anterior, cité un estudio del periodista Jon Millward¹⁴. Las mujeres, dice Millward, en promedio entran en la industria del porno a los veintidós años, y los hombres a los veinticuatro. La mayoría de las mujeres hace tres películas y se retira de la industria, y es precisamente ellas quienes se llevan la peor parte, pues entre que ingresan y salen, tienen, digamos, veinticinco años, es decir, están comenzando su vida laboral. Pero, tristemente, es allí donde comienza su calvario:

¹⁴ Millward toma la data del IAFD (Internet Adult Film Database), donde está la información detallada de más de 115 000 actores y actrices porno.

lo peor que nuestra sociedad hipócrita les hace es el conocido *slut-shaming* (el término se traduce del inglés como “tildar de prostituta”), avergonzando y culpando con un estigma social a cualquier mujer que haya trabajado de actriz porno. Muy conocido es el caso de Bree Olson (quien se hizo muy famosa por su relación con el actor Charlie Sheen), quien después de retirarse del porno recibía por las redes sociales una retahíla nauseabunda de insultos que aludían a su pasado. En una famosa entrevista, comentó:

-Solo quiero que me traten como a cualquier ser humano, no como a una pedófila -a lo que el entrevistador replicó:

- ¿Cómo te gustaría que te traten? -y ella respondió con lágrimas en los ojos:

-Solo me gustaría que me traten como tratarían a una enfermera casada y con dos hijos que vive en Indiana. Si me tratan así, yo sería muy feliz, pero eso nunca pasará, por eso ni pienso en ello.

El escritor Nathaniel Hawthorne contó esta misma historia en su extraordinaria novela de 1850, y hoy, a pesar de haber cambiado de circunstancias y “progresado” como humanidad, hay ciertas cosas que como sociedad no hemos superado. Nuestra sociedad todavía se regodea colocándole una letra escarlata en el pecho a quien juzga desde su sacrosanto paraninfo por violar reglas morales de las que se jacta de la boca para afuera.

Otro factor es el dolor y el vacío que muchos actores y actrices refieren que sienten al trabajar en esta industria. Un caso conocido fue el de Gregory Patrick, quien después de una carrera en el porno de más de veinte años, llegó a ser el actor

porno más famoso y premiado de la historia, quien llevaba una vida tan vacía, según el mismo cuenta, que decía: “Ganaba dinero para comprar drogas y alcohol, para tapan el dolor que me causaba el hacer porno. Y luego volvía hacer porno para ganar dinero para comprar alcohol y drogas para tapan el dolor que me causaba hacer porno”. Esto no es una valoración moral, sino hechos que atañen al ser humano: el sexo en el porno desconecta lo físico de lo emocional y espiritual. Esa división termina por desencantar al ser humano del sexo, dejándole una idea del sexo como algo superficial y vacío. Ese vacío tarde o temprano va a llegar al alma. Somos humanos, no lo podemos evitar.

Si supiera la gran mayoría de personas las inmensas alturas de conexión emocional y trascendencia espiritual que se pueden alcanzar con una sexualidad sana, conectada y presente, en donde el espacio sexual no es solo un acto meramente físico, sino un lugar de sanación emocional, y vínculo de unión entre dos almas conscientes.

El sexo es uno de los proveedores más grandes de felicidad para los seres humanos: une a las parejas, disminuye el estrés, mejora el sueño, favorece la salud general, estimula el sistema inmune, asiste la producción de hormonas del bienestar, mejora la autoestima, etc. Lamentablemente, estamos en un momento en que la gran escuela global del sexo (el porno), enseña una “sexualidad al estilo porno”, es decir, termina por tornar el sexo en algo aburrido, insatisfactorio, repetitivo e intranscendente. Es muy normal que las parejas que viven una sexualidad promedio, “estilo porno”, se aburran del sexo y cada vez más terminen viviendo como *roommates* con una vida sexual mediocre, frustrante y casi inexistente.

Perder la satisfacción, el placer, la alegría y el deleite del sexo, reduciéndolo a mero goce corporal, perdiéndose de lo más delicioso, como el éxtasis de la unidad entre dos seres humanos, te hace perder algo importante de la alegría de la vida. No sorprende que quienes viven una vida de sexo superficial o banalizado vivan experimentando bajas emociones, pues desconectarse de la energía del sexo es desconectarse de la energía de la vida.

Quizás esta banalización del sexo, que el porno intensificó, tenía que llegar a estos niveles tan alarmantes para que los humanos logremos comprender el carácter sagrado, alegre, placentero y maravilloso de ese regalo sagrado que es la sexualidad.

2.5 La desconexión

A nivel mental, el porno lo que hace es drogarte con una sobreproducción de dopamina (ya hemos tocado este punto y lo veremos en algunas ocasiones más), y esta sobredosis es una ruta de escape a sentimientos que deseamos evitar o situaciones que no queremos confrontar. Sentimientos de rabia, de tristeza, de disconformidad con la vida.

Pero como todo, tanta dopamina pierde su efecto en tu cerebro, lo que te lleva a querer más y más, y ello conlleva a buscar mayor intensidad en el tipo de porno que consumes y, por supuesto, más tiempo viendo para llegar a la misma producción de dopamina en el cerebro. Este escape, esta desconexión de tu entorno y de tu realidad, tarde o temprano, te va a pasar la factura. Escapar de tu realidad con una solución temporal (buscar una respuesta placentera con una actividad que no te aporta nada, y que te quita enfoque y

tiempo), nunca va a solucionar los problemas que te toca identificar y resolver.

Es bastante común (y esto lo he visto no solo en los foros de internet, donde miles de hombres aquejados por la adicción al porno escriben sus testimonios, sino también en los hombres a quienes les hago *coaching* para sanar esta adicción), que la ruta de escape termine desconectando a quien ha desarrollado esta adicción, de sus emociones y, al final, muchos terminen deprimidos o insensibilizados, en un estado en donde la vida pierde gusto o sentido. La palabra que caracteriza la adicción al porno es desconexión.

Por ejemplo, si hablamos de la vida en pareja, uno de los factores más importantes para crear una relación de excelencia con tu pareja es el construir intimidad y conexión emocional. Eso le da a la pareja un significado especial, en donde ambos se preocupan por mutuamente darse tiempo, ternura, amor, caricias, atención, diálogo profundo, comprensión, compartir actividades, reírse juntos, escucharse, etc. Una buena relación es aquella en la cual se añade valor mutuo en todas las áreas.

El porno es prácticamente una escuela de desconexión. Lo que uno ve es gente que se junta para copular y nada más. Los elementos que crean solidez y unión en la pareja son inexistentes en el porno (o en el estilo de vida derivado de él). Por lo tanto, enseña directamente a vivir en desconexión. Enseña que es normal usar a otros seres humanos para mi propio placer, y que no es necesario conocer a la otra persona, invertir en crear una amistad o una relación sólida que pueda llevar hacia algo más.

Otra forma de desconexión también se da en otros niveles del cuerpo y la mente. Una de las más comunes son las disfunciones sexuales. Por ejemplo, los procesos de estimulación y respuesta sexual no funcionan de forma óptima o funcionan de forma alterada, con consecuencias severas en tu erección, en tu eyaculación (retardada o precoz), o en la pérdida del deseo sexual con un ser humano real. Esto lo explico en otro capítulo con más detalle.

La desconexión causada por la adicción tiene durísimas consecuencias: causa ansiedad, depresión, y un sinnúmero de respuestas negativas psicológicas, fisiológicas y sociales. Ya no es leyenda urbana, ni habladuría popular. En este momento, mientras escribo este libro, en diversas partes del mundo se están haciendo varios estudios científicos que prueban los efectos destructivos que causa la adicción al porno. La información está allá afuera y tú decides que haces con ella.¹⁵

2.6 ¿Qué hemos hecho con el sexo?

Crecemos en una sociedad hipersexualizada en donde el sexo esta por todos lados, pero no estamos autorizados a hablar de sexo. En la escena final de la película El abogado del diablo, Al Pacino (quien interpreta magistralmente al mismísimo diablo) le dice a su hijo, interpretado por Keanu Reeves: “Las reglas de este mundo están opuestas: se mira,

¹⁵ No existe una persona en este mundo que haya hecho una labor tan extraordinaria como Gary Wilson para ayudar a los muchachos con adicción al porno, a través de su *site* Your Brain on Porn. En este link se puede hallar las investigaciones y los artículos científicos recopilados para apoyar al que desea sanar. <https://yourbrainonporn.com/research-articles-and-abstracts>

pero no se toca; se toca, pero no se prueba; se prueba, pero no lo puedes tragar”.

Pues así está la situación del sexo allá afuera. El sexo está en todo lugar: donde mires, está allí. En las gigantes vallas publicitarias de la autopista, en el próximo *pop up* en tu laptop, en todas las fotos de tus redes sociales. No hay lugar que escape a la banalización del sexo. Ver sexo por todas partes se ha “normalizado”.

Obviamente, pongo entre comillas la palabra normalizado puesto que el sexo no tiene nada de anormal. De hecho, es lo más normal que existe en este mundo: gracias a que un hombre tuvo sexo con una mujer estoy ahora mismo escribiendo estas líneas, y gracias a que otro hombre tuvo sexo con una mujer, tú estás leyendo este libro.

Cuando digo “normalizado” me refiero a que el sexo se ha convertido en un bien mercantil para atraerte a que compres algo, y para nosotros es normal. ¿Suena obvio, verdad? No lo es. Alguna vez te has preguntado, ¿por qué los humanos son los únicos mamíferos que se esconden para tener sexo? ¿Te has preguntado en qué momento decidimos poner una carga significativa tan absurda sobre la sexualidad, para que se haya convertido en el tabú por antonomasia?

Cuánto de culpa, de pecado, de política, de poderes económicos, de religión, de vergüenza o de poder ha contaminado el sexo para que yo tenga que utilizar la palabra “normalizar” para hablar de sexo. ¿En qué momento decidimos ver como héroes a hombres o mujeres que fornican frente a una cámara, y comenzamos a llamarlos estrellas, y a glorificarlos, y a pedirles selfies, y a seguir los pormenores de sus vidas en las redes sociales?

Un actor que toca y penetra a una mujer con ese nivel de rudeza, con esa insultante brusquedad y destemplada violencia, jamás va a darle el placer que ella quiere y merece. Lo mismo la actriz finge de esa forma, que retoza sin ritmo ni armonía, y que, desgañitando su garganta a gritos, te quiere hacer creer que está sintiendo placer.

En síntesis, el sexo del porno no solo es falso sino también es malo. Pero en una sociedad pornificada como la nuestra, el problema real no es solamente que admiramos a los protagonistas de esas películas sino que los imitamos en nuestro lecho. Déjame decirte algo: si imitas el sexo del porno, te va a ir muy mal. Es muy mal sexo. ¿Quieres aprender algo nuevo sobre sexo? Hay una excelente introducción, el libro de Nicole Daedone *Slow Sex: the Art and Craft of the Female Orgasm* (*Slow Sex. El arte y el oficio del orgasmo femenino*), pero este libro (como cualquiera sobre sexo) representa cero ayudas si no haces el amor con una persona real. Como todo en la vida, la práctica hace al maestro.

Recuerda que en este libro no hablo del porno desde un punto de vista moral. Si hiciera eso, estaría jugando el mismo juego de juzgar y señalar, siempre tratando de buscar un culpable, pero sin ofrecer solución. No estoy para jugar ese juego, sino para ofrecer alternativas válidas. Lo que te vengo a decir, hermano, es que quiero que aprendas a valorar lo hermoso que es tener sexo con un ser humano de carne y hueso, que seas feliz y que compartas esa felicidad, que aprendas lo bonito que es construir una vida de pareja, que te sientas acompañado, que seas un hombre a quien tu mujer pueda admirar. Lo último que quiero es que tengas una relación ficticia con una pantalla de computadora.

Es normal hacer el amor con otro ser humano. Dialogar, comunicarse, crear intimidad, sanar con tu sexualidad y sanar tu sexualidad (que son dos cosas distintas). No es normal colocar vergüenza y culpa sobre el sexo. Es normal hablar sobre sexo con tus hijos, enseñarles a conocer sus cuerpos, sus genitales, que aprendan sobre el placer, sobre la reproducción. Que aprendan a establecer límites y a saber decir que sí y a decir que no. No es normal llegar todas las noches de la escuela o del trabajo, encerrarte en tu cuarto y masturbarte viendo porno.

Nos hemos creído la historia de que hemos “progresado” en materia de sexualidad. Desde la publicación del Informe Kinsey¹⁶ hasta nuestros días mucha agua ha corrido bajo el puente, y se han modificado las dinámicas de cómo los humanos vivimos la sexualidad. Hemos visto la revolución sexual de los 60, la aceptación de la homosexualidad y muchas otras formas de vivir la sexualidad, la transformación de las relaciones amorosas y las estructuras básicas del matrimonio. Además, la aparición de varias píldoras ha transformado el panorama de la sexualidad: la píldora anticonceptiva, las pastillas para mejorar la erección o la pastilla del día siguiente. Pero, sobre todo, se ha estirado la brecha entre la reproducción y el sexo por placer.

Pero ese aparente “progreso” opera dentro del panorama de una sexualidad indigente, donde, casi de forma general, no existe comunicación entre generaciones sobre el tema del

¹⁶ En 1948 y 1953 se publicaron los dos volúmenes del Informe Kinsey, donde el sexólogo Alfred Kinsey y sus colaboradores entrevistaron a más de 20 000 hombres y mujeres sobre su comportamiento sexual, sacando a la luz, por primera vez, temas que antes estaban completamente vedados para los científicos y las personas en general.

sexo. Lo que está “permitido” en la usual conversación se queda en lo meramente superficial: sobre el sexo casual que tuviste el viernes por la noche, sobre lo buena que esta la nueva chica del trabajo, o pavoneándote sobre la forma como tuviste sexo con aquella muchacha que conociste por Tinder. Pero hablar sobre sexo de manera que rompa el *statu quo*, transgredir de alguna forma el límite de lo que la sociedad dice que es bueno o malo, eso es entrar en terreno peligroso, y será condenado, o por la institución, o por la persona común y corriente de la calle.

Debemos atrevernos a dar una mirada honesta al estado en que se encuentra la sexualidad humana. Observando solo algunos de los problemas de sexualidad hoy en día: un 35% de mujeres en Occidente sufren de prolapso vaginal después de los 65 años, algo que se puede remediar con algo tan simple como una práctica de huevo de jade a una edad temprana. Otro problema generalizado: las formas de cáncer más frecuentes en mujeres y hombres son cáncer de seno y de próstata, respectivamente, y nadie habla abiertamente sobre como esto podría estar relacionado con la sexualidad, con diversos tipos de masajes sanadores que occidente ignora, con las energías y emociones que guardamos, y como nuestros sabios cuerpos quieren comunicar.

Nuestros niños están naciendo cada vez más por cesáreas, operaciones artificiales invasivas que privan al niño de un porcentaje altísimo de defensa inmune que recibirá en el canal de nacimiento por parto natural, y muy pocos se atreven a decir que la experiencia espantosa y dolorosa que es el parto que vende Occidente (*“Multiplicaré tus dolores en el parto, y*

darás a luz a tus hijos con dolor"¹⁷) puede convertirse en un orgasmo mágico que trae a los bebés a este mundo en una fiesta cósmica llena de felicidad y goce¹⁸.

En ese mismo contexto, el porno se ha convertido en la escuela global del sexo, y eso no solamente ha regado el mundo de amantes mediocres, sino también ha creado miles de casos de adicción a la pornografía, situación que se está convirtiendo en una amenaza que crece día a día.

2.7 El porno y los *millennials*

Si eres de la generación de *millennials* lee esto con atención. Nunca antes como hoy, hubo un porcentaje tan alto de jóvenes menores de veinticinco años con problemas de erección. Y esto se debe a que muchos problemas relacionados con la adicción al porno están afectando a una generación que ha crecido con internet de alta velocidad y aparatos electrónicos muy al alcance de la mano.

¿Cuáles son algunos de los problemas fisiológicos causados? Por ejemplo, problemas de erección, eyaculación precoz, eyaculación retardada, desensibilización corporal, etc. Además de otras dificultades, como problemas de autoestima, ansiedad, depresión, o un desempeño mental pobre, o la imposibilidad de conectar emocionalmente con otra persona.

¹⁷ Génesis, 16: 3.

¹⁸ En un maravilloso documental titulado *Orgasmic birth*, la directora Debra Pascalli Bonnaró nos muestra cómo la experiencia del parto puede estar lleno de placer, alegría y paz, contrario a lo que nos ha vendido nuestra cultura, como una experiencia llena de dolor y de miedo.

Además, una creciente cantidad de jóvenes cohibidos o inseguros por el tamaño de su pene.

Hablo específicamente de esta generación porque la generación *millennial* nació entre mediados de los 80 y principios del 2000. En ese tiempo, enormes cambios ocurrieron en nuestra sociedad. El porno se transformó y esta generación recibió el primer impacto de ese cambio. Hay una enorme diferencia entre el hombre que miraba la revista Playboy y se masturbaba, con el muchacho que hoy consume porno con el internet de alta velocidad.

Cuando hablo con *millennials* sobre problemas asociados al impacto del porno en sus vidas, siempre se repiten dos preguntas: 1° ¿Por qué mi proceso de recuperación toma tanto tiempo? 2° ¿Por qué tengo el pene tan pequeño? Son preguntas que saltan a la conversación de forma regular, así que me aventuro a responderlas aquí.

¿Por qué mi proceso de recuperación tarda tanto?

Esta pregunta llega a mi cuando el muchacho está teniendo problemas de erección causada por el porno. Verás, la generación previa y todas las generaciones anteriores que consumieron porno lo hicieron antes del internet de alta velocidad, de las computadoras con tarjetas gráficas avanzadas para ver videos, y el suministro infinito de porno en los *tube sites* gratuitos. En otras palabras, antes se programaba a nivel cerebral la respuesta erótica hacia personas reales y, eventualmente, una revista o una foto porno, pero definitivamente no al *hardcore* ilimitado y extremo del porno de hoy.

Los *millennials* como tú han crecido con el porno *hardcore* e intenso, que ha condicionado tu respuesta sexual, no solo a la pantalla de la computadora o el celular, sino también a la narrativa falsa del porno: mujeres semiperfectas con senos gigantes, incontables cirugías, comportamientos falsos y exagerados, orgasmos fingidos, actitudes sumisas, el maquillaje y peinados perfectos recién salidos del salón de belleza. Contrastar eso con la realidad es un esfuerzo vano, ya que lo que ves en el porno no tiene nada que ver con la vida real.

Al ver porno, aparte del sentido de la vista, no hay estimulación hacia los otros sentidos. En otras palabras, has programado tu cerebro para una estimulación visual extrema, y el resto de tu cuerpo y tu mente están desconectados de tu experiencia sexual. Precisamente, tu periodo de recuperación tarda más porque desde siempre tu estimulación sexual y tu programación cerebral ha sido con los niveles extremos del porno. Una mujer real no te estimula lo suficiente para producir la dopamina necesaria para tener la primera señal de la cascada de sustancias y procesos necesarios para tu erección.

Adicionalmente, el cerebro de un jovencito es mucho más maleable que el cerebro de un adulto (mayor capacidad de neuroplasticidad), por lo tanto, cualquier programación temprana será más difícil de remover, al menos tomará más tiempo, eso hace que el tiempo de recuperación de un joven sea más largo que el de un adulto. Todos los números varían, pero un hombre que esté en sus treintas o cuarentas podría tardar uno o dos meses en volver a la normalidad de sus funciones sexuales, mientras que un *millennial* podría tardar,

quizás, entre tres a seis meses en recuperarse, puesto que reprogramar su cerebro costara más esfuerzo.

Por eso, lo único que te puedo decir es que seas paciente y que no te rindas. Estás en el camino correcto para sanar y podrás crear una vida extraordinaria libre de porno.

¿Por qué tengo el pene tan pequeño?

La respuesta casi siempre es la misma: no tienes el pene pequeño. Lo que pasa es que has crecido mirando porno desde que tienes uso de razón, y lo que has hecho es compararte a sus actores, eso te ha hecho inseguro. Este es un problema común que afecta la autoestima de muchísimos jóvenes, causado por una falsa percepción del tamaño de su pene.

En un estudio publicado por la Revista de Urología, de la Asociación Americana de Urología¹⁹, el tamaño del pene promedio en Estados Unidos es de 3.4 in. (8.8 cm) en estado flácido, y 5 in. (12.9 cm) en estado erecto. Mientras que los actores porno tienen, en promedio, un pene erecto de 8 a 9 in. (un promedio de 20.32 a 22.86 cm), lo que los hace tener una medida bastante inusual. ¿Por qué causarte el daño mental de comparar el tamaño de tu pene con un pene muy atípico, como el de un actor porno?

Creer que tienes un pene pequeño, según lo que te dicta la sociedad, te hará sentir que eres menos hombre o que no podrás satisfacer a una mujer. Nada más falso. La hombría no

¹⁹ Penile length in the flaccid and erect states: guidelines for penile augmentation.

Wessells H, Lue TF, McAninch JW.

se mide por el tamaño del pene sino por el carácter y la palabra. Y el placer que siente, tanto el hombre como la mujer, en el sexo, depende más de la conexión emocional, de la práctica, de conocerse y de disfrutarse mutuamente.

Claro que para un *millennial* que vive metido en este problema la cosa no es tan fácil, por lo tanto, necesita un hombre real a su lado que le enseñe estas cosas. El problema es que los adultos no lo saben porque nadie se los enseñó.

El pene del hombre esta culturalmente conectado con simbolismos absurdos, como que si tienes un pene más grande eres más hombre o eres más masculino. Lee bien: si funciona, no lo toques. El problema no está en tu pene sino en tu mente, por una idea irracional que decidiste creer por mirar porno. Tú eres un mejor hombre si eres creativo, si vives con valores, si no dices mentiras, si respetas tu palabra, si trabajas duro, si eres honesto y respetuoso y, sobre todo, si vives una vida con integridad. Eso te hace un mejor hombre, no el tamaño de tu pene.

Además, la vagina de la mujer es un órgano sumamente elástico y siempre se va a adaptar al tamaño de tu miembro: una vagina puede sostener un tampón, como también permitir la salida de un bebé. Creer que la satisfacción sexual de una mujer está ligada al tamaño del pene es un grave error y te diría que, ahora mismo, comiences a educarte en materia de sexualidad. Te puedo recomendar un excelente canal de YouTube llamado *Sexplanations*, con la doctora Lindsey Doe, una sexóloga clínica que enseña sobre sexualidad de una forma divertida.

Considérame un hermano mayor que te aconseja: no te preocupes, estos problemas en su mayoría tienen solución o

están solo en tu mente. Persistencia y paciencia para tu sanación.

2.8 Crear un nuevo camino

Sanar la adicción al porno es la mitad del camino. La otra mitad es aprender a tener una sexualidad hermosa, plena, satisfactoria, sana y sagrada. Esta idea la vas a ver esparcida por todo el libro. Y, además, al final recibirás recursos e información sobre otras organizaciones y educadores sexuales que están enseñando este nuevo camino. Un camino donde el sexo puede ayudarte a mejorar otras áreas de tu vida.

Aunque no quiero desbordar la intención principal de este libro, que es ser un soporte para sanar la adicción al porno, es fundamental que sepas que si has sido afectado por esta adicción tan severa y te has sentido perdido, entonces es buena esta oportunidad única que la vida te está dando de observar tu sexualidad. Observar: esto es importante porque el subconsciente esta siempre haciendo preguntas y todo el tiempo te las estas respondiendo. Si tus preguntas son: ¿por qué no tengo voluntad para vencer esta adicción? O, ¿por qué soy una falla que no puedo controlar mis impulsos? Recuerda que tu mente te dará una respuesta, aunque no la verbalices. Y la calidad de la respuesta será proporcional a la calidad de la pregunta.

Pero si mejoras la calidad de las preguntas que te haces todo el tiempo, y dices: ¿qué hay en esta adicción que me pueda enseñar una lección para convertirme en mejor persona? O, ¿cómo puedo usar la adicción para mejorar mi aproximación a mi vida sexual? Las respuestas llegaran a ti, o la asistencia. Si este libro está en tus manos es porque pediste

en algún nivel que llegara a ellas. Este libro desea mostrarte ese nuevo camino. Y no voy a ahondar en detalles, esa intención es del siguiente libro. Por ahora vamos a concentrarnos en sanar esta adicción. Vamos a preocuparnos del aquí y ahora. Así que sigamos caminando juntos.

CAPITULO 3

RECONOCIENDO TU ADICCIÓN

3.1 El comienzo inesperado, reflexiones

Para solucionar un problema primero hay que reconocer que existe. Nunca hay que verlo ni mejor ni peor de lo que es. Hay que reconocerlo en su justa dimensión y con una buena estrategia, enfoque y persistencia, el problema desaparecerá. No lo dudes. Funciona como una ley universal. Nada puede más que la voluntad de un hombre dispuesto a cambiar.

Cuando comienzas a consumir porno todo es divertido: prendes una computadora, un teléfono o tu *Tablet*, y te encuentras con un caudal infinito de mujeres dispuestas a tener sexo; de las formas más feroces, siempre encendidas, calientes y dispuestas. No hacen preguntas, no exigen nada, no te complican la vida. Todas hablan sucio, como te gusta. Son de todas las razas, bajas, altas, con senos enormes o pequeños y apenas perceptibles. Algunas tienen las caderas anchas; otras, estrechas. Unas tienen ojos claros; otras, oscuros. Unas son tiernas y dulces; otras, calientes y agresivas. Escoges a tus actrices, tus escenas (algunas las has visto más de veinte veces) y tus categorías favoritas. Te vas creando una

forma de consumir porno, como quien construye un ritual, y cada vez te gusta más. Y como no le haces daño a nadie porque es algo inofensivo, pues lo pasas de lo mejor. Al fin y al cabo, es solo ver porno, masturbarte, y seguir con tu vida.

Así de fácil comienza. Te gusta ver, te entretiene, te relaja, te desestresa. Vienes viendo porno desde que tienes memoria. Es un momento *zen*, momento para ti, donde te desconectas de todo y disfrutas al máximo. Crees que el porno no ha doblegado tu voluntad: has leído algunos artículos en donde se habla de adicción al porno, pero eso no te afecta a ti. Puede afectar a otros, a ti no. Aunque ves todos los días, o casi todos los días, piensas que no es problema. ¿O quizás lo es?

Pero hay un pequeño problema: no sabes cómo parar. Piensas que esto es serio o, al menos, algo a lo que ponerle atención. Veamos: ves todos los días. Crees que tienes el control pero hasta ahora no has probado con dejarlo. Si quisieras dejarlo, ¿podrías? Si sabías, o no, sobre los peligros que el consumo de porno puede causar en tu cerebro, eso no importa.

Conforme vayas leyendo este libro, te irás enterando de cosas que la mayoría ignora. Lo importante es que puedas tomar una decisión informada. No te estoy diciendo que no disfrutes de tu sexualidad. Sería lo último que haría. De verdad, me encantaría que disfrutes de tu sexualidad, pero estoy convencido que ver porno y masturbarte es la peor forma de vivirla. Si puedes comer un bufet gourmet, ¿por qué te conformarías con comer mala comida como en lugares de *fast food*? Igualmente, hacer el amor con un ser humano de verdad, viviendo tu sexualidad con conciencia, sería el

equivalente gourmet, mientras que ver porno y masturbarte es comida rápida, sabe rico pero a la larga te va a dañar.

Esto empieza como un juego y, de hecho, al principio es buenísimo. Pero de a pocos te va envolviendo hasta que quedas atrapado en esa realidad. Cuando menos lo esperas, estás en un espacio en donde el porno es parte de tu vida. ¿Por qué quieres tener en tu vida algo falso y hacerlo pasar por verdadero?

Una advertencia que me viene a la mente de forma intempestiva: el adicto no escapa al juicio general de la sociedad que lo condena como a un depravado, un enfermo o un pervertido. Por eso, el adicto al porno no habla de su adicción, o sencillamente no la quiere reconocer, pues si su adicción sale a la luz, el baño de vergüenza será insoportable. ¿Sabes lo que dice la mayoría de los hombres que consume porno? “Yo veo porno todos los días, pero no soy adicto, lo controlo”. Y en su mayoría, aunque tengan las manos chamuscadas, siguen jugando con fuego.

¿Te sientes muy atraído por el sexo? Entonces vive tu sexualidad. ¿Tienes idea de las miles de mujeres que están afuera, en tu ciudad, esperando encontrar al hombre de sus sueños? Esas mujeres quieren encontrar un hombre real, asertivo, presente, consciente de sus actos, responsable, disciplinado, trabajador. Quieren conectar íntimamente, y muchas de ellas salen a la calle pensando: ¿Encontraré hoy al hombre de mis sueños? Ese hombre podrías ser tú. Claro que si desperdicias tu energía creadora en el porno, no tendrás energía sexual para atraer a una mujer a tu vida.

Miremos un ejemplo simple: un hombre real entiende que para recibir una recompensa debe colocar una cuota de

trabajo y sacrificio. Pero con el porno estás constantemente engañando al mecanismo de recompensa de tu cerebro al recibir dopamina (la hormona de la gratificación) sin hacer nada a cambio, solo mirar una pantalla y masturbarte. Y lo haces prolongando esa recompensa con la técnica llamada *edging* (o control del orgasmo) que consiste en disminuir la intensidad de la masturbación antes de llegar al clímax para poder alargar el tiempo de excitación y, por ende, extender la producción de dopamina en tu cerebro. ¿Qué logras con esto? Sentir un alto nivel de excitación un tiempo prolongado por la estirada producción de dopamina.

Pero ¿qué estás logrando, en realidad?: Perder miserablemente el tiempo. Podrías estar haciendo muchas cosas útiles con tu vida. De hecho, todo lo que ves en el porno lo podrías estar haciendo con una mujer. Esas fantasías sexuales que tanto deseas las podrías estar viviendo con una mujer real, que sin duda también las quisiera realizar. Esa mujer está allá afuera esperando por ti, pensando si el día de hoy encontrará al hombre de sus sueños. El hombre de sus sueños eres tú. Sin embargo, usas tu libre albedrío y tu poder de decisión, y escoges regalar tu precioso tiempo al porno, a una mentira inexistente en una pantalla de computadora. Al principio todo es color de rosa pero, poco a poco, la cosa se complica más y más.

3.2 WhatsApp

WhatsApp es una aplicación excelente. Es simple, de fácil acceso, y sumamente útil. Es tan buena que Facebook pagó una fortuna el 2014 para comprarla. Yo la uso todos los días para hablar con mi familia y mis amigos de Perú. De hecho, viviendo en Miami, la “capital” de América Latina, he

conocido amistades de toda Latinoamérica y siempre nos comunicamos, aunque estén en Colombia, Argentina, México o Costa Rica. Me encanta WhatsApp y reconozco que es una gran herramienta. Pero en la gran mayoría de grupos de hombres de WhatsApp, se envían tres o cuatro videos porno al día. Después de todo, es “normal”. Es impresionante la cantidad de porno que se mandan entre hombres a diario (no sé las mujeres, no pertenezco a ningún grupo de WhatsApp de mujeres).

Recuerdo que cuando creé una campaña de Go Fundme para comenzar una cruzada de información y sanación para hombres con problemas de adicción al porno, lo primero que hice fue abrirme públicamente sobre este problema en mi vida. En aquel momento, anuncié mi meta de escribir un libro, crear un *podcast* y hacer un curso *online* sobre cómo superar la adicción. Se me acercaron varios amigos, algunos a hacer preguntas y otros a pedir ayuda. Incluso amigos con quienes no conversaba desde hacía mucho. Tenía varios grupos de amigos del Perú a quienes no veía hacía varios años y con quienes compartía grupos de WhatsApp. ¿Qué era lo que circulábamos en esos grupo? Chistes, videos graciosos, cosas de deporte y porno. Muchísimo porno. Cuando decidí que no daría soporte nunca más a la industria del porno, tuve que salirme de cerca de una docena de grupos de WhatsApp.

Tuve una experiencia con uno de los grupos de los que no me salí: En este grupo, cuando conté en público, aquella cruzada de comenzar a ayudar a los hombres con adicción al porno, todos se me acercaron con preguntas sobre mi experiencia y lo hicieron por medio del grupo. Eran todos ellos haciendo preguntas y yo respondiendo en el mismo chat grupal. Les conté que había sido una experiencia muy dura, y

que nunca me hubiera imaginado que un enorme porcentaje del caos que había creado en mi vida estaba directamente relacionado con la adicción.

Este grupo mandaba, más o menos, uno o dos videos porno por semana (bastante por debajo del promedio), pero desde que tuvimos aquella charla dejaron de mandar porno. A mí me alegró puesto que significaba que no tenía que salir del grupo. Debo aclarar que en ningún momento le dije a ninguno: “dejen de mandar porno”, sencillamente si mandaban porno me salía del grupo y punto. Yo tomaba la decisión personal de no darle mi más importante activo (mi tiempo y mi atención) a la industria del porno. No estaba ni estoy interesado en modificarle la conducta a nadie que no lo desee. Pero no iba a exponerme a un ambiente en donde se consume algo que hace daño.

Estaba feliz de que aquel grupo de amigos tomara la decisión de no mandar más porno. Me pareció una forma tácita de respeto y reconocimiento a un esfuerzo de un amigo que había luchado por sanar una adicción destructiva. Valoré mucho aquel gesto, pero eso duró solo seis semanas. Una mañana me desperté y durante la madrugada habían mandado, literalmente, cuarenta y siete videos porno (los conté).

En conversaciones individuales habíamos tenido algunos diálogos y recuerdo uno en especial que tuve con un amigo de ese grupo:

-Pero Gonzalo, ¿acaso ver porno no es normal? -me preguntó con seguridad.

- ¿Seguro que es normal? -le respondí, esperando argumentos.

-Si -decía- todo el mundo ve porno; luego lanzó la manida teoría- El problema no es ver porno, el problema es quedarse pegado al porno, volverse adicto.

Yo le respondí directo y sin aspavientos:

-Mira, ¿tú tienes una niña de cuatro años a la cual adoras, cierto?

Él me respondió con un breve silencio, continué:

-Pues dime, qué harías si tu hija cumple dieciocho años y te anuncia: ¡Papá, voy a ser actriz porno!

Se puso furioso:

- ¡Que te has creído para poner a mi hija de ejemplo!

Le dije:

-Estoy asumiendo por tu reacción que no te gustaría que tu hija sea una actriz porno, pero recuerda que todas las muchachas que aparecen en esas películas son hijas de alguien.

Se enojó conmigo y, luego de algunas preguntas más, cerró la conversación, dejando cosas sin decir. No me volvió a hablar del tema. No compartieron porno en el grupo por seis semanas hasta la mañana que subieron cuarenta y siete videos porno. Me salí del grupo.

Compartir porno en grupos de hombres de WhatsApp se ha normalizado tanto, que he visto padres que le mandan porno a sus hijos e hijos que les mandan a sus padres. Todos se mandan porno: amigos, tíos, sobrinos. He visto grupos de

trabajo donde el jefe te manda y los compañeros de trabajo hacen lo mismo. ¿Por qué? Porque es “normal”. Lo cierto es que la gran mayoría ignora el peligro de lo que hacen.

Y repetiré hasta el cansancio que no tengo ninguna razón de índole moral, ni me interesa hacer proselitismo de ninguna índole sobre el uso de la sexualidad. Hablo de riesgos reales y comprobados por más de doscientos estudios científicos que hablan acerca del impacto neurológico y fisiológico del porno como adicción y de las falsas apreciaciones en el campo de la ciencia sobre este tema.²⁰

Esto no es un juego, es real. Hablamos de que, probablemente, vamos a perder la fuerza de una generación entera de hombres que han condicionado sus cuerpos y estimulado su respuesta sexual a la pornografía por internet. Esto genera dolor en ellos y en sus parejas. Lo peor es que muchos se lo guardarán, no se lo dirán a nadie y tendrán que lidiar con su dolor solos. Esos hombres recibirán hoy, en su grupo de amigos, otro video porno por WhatsApp.

3.3 Mi historia: el día que toqué fondo

Sentí una emoción especial cuando vi su nombre en la pantalla de mi iPhone, y le contesté con la rapidez de un hombre interesado en una mujer:

²⁰ Como lo hice anteriormente, reconozco el trabajo exhaustivo y detallado de Gary Wilson, quien ha compilado más de doscientos estudios científicos de importantes institutos, universidades y revistas científicas especializadas a nivel mundial, sobre el tema de la adicción a la pornografía. Para mayor referencia ve hacia www.yourbrainonporn.com

-Hola, querida -le dije en inglés, que era el idioma en el que hablábamos pues ni ella hablaba español ni yo hablaba ruso.

-Hola, mi amor -me respondió con voz dulce y su acento eslavo, ligeramente ríspido, que tanto me gustaba.

Luego añadió con una voz juguetona, una frase que sonó como sentencia:

-El jueves estoy sola toda la tarde.

Sabía lo que eso significaba. Llevábamos una amistad de seis meses, pero había sentido un flechazo desde que la vi. Ella tenía enamorado, pero nos juntábamos muy seguido para compartir nuestras experiencias y procesos de integración relacionados con las ceremonias chamánicas que hacíamos. En algún momento de la charla, ella terminaba por quejarse del enamorado, así que yo presentía que, tarde o temprano, iba a terminar con él.

Nos veíamos en varios cafés y fuimos creando una amistad hermosa. Una tarde, mientras corría frente al mar en Miami Beach, me llamó con un tono de voz triste, diciéndome que quería hablar conmigo. Me dijo para encontrarnos en un café de Sunny Isles (desde Miami Beach me quedaba a diez minutos en auto) y coordinamos el plan.

Cuando nos encontramos, me contó que había terminado con el enamorado. Por supuesto, la noticia me alegró. Además, me contó que acababa de dejar el trabajo que tenía en una oficina de Brickell y que estaba buscando algo que le diera más satisfacción. Después de charlar unas dos horas, le dije:

-Vamos a cenar el viernes -y guardé silencio, mirándola a los ojos, esperando una respuesta.

Me regaló una sonrisa de oreja a oreja que tomé como respuesta:

-Claro -dijo unos segundos después sin abandonar su sonrisa.

- ¿Paso por ti a las siete?

-Perfecto -dijo cambiando su disposición hacia mí.

Cuando una mujer comienza a ver a un hombre como hombre, cambia la totalidad de su energía, y aquella disposición neutral y amigable se convierte en un intenso cariño especial, más atento a los detalles, en donde ella quiere establecer contigo tiene una relación única y más personal. Se despidió con un abrazo y un beso lento en la mejilla. Me fui con aquella sensación de triunfo del hombre que comienza, con el pie derecho, a conquistar a una mujer.

* * *

Debo retroceder un poco para contar como la conocí.

Era hermosa, alta, esbelta. Llamaba la atención su caminar grácil y delicado, como si cada paso que diese fuese un acontecimiento, dejando un rastro de belleza con su personalidad de leona feliz.

Cuando la conocí acabábamos de terminar la ceremonia chamánica. Entré en la cocina del centro de retiro donde

comíamos sopa después de cada ceremonia y, allí, sentada en la mesa, me la encontré como si fuera una aparición celestial. Sus brillantes ojos almendrados se posaron en mí mientras cogía con sus manos delgadas unas fresas frescas que devoraba con fruición. Me saludó con aquella sonrisa cálida y llena de vida que identifiqué como un rasgo distintivo de su personalidad. Desde el primer día sabía que estaba comprometida con su trabajo espiritual y que activamente incrementaba su nivel de conciencia puesto que estaba en la misma circunstancia que yo, saliendo de la ceremonia con plantas sagradas.

-Hola -me dijo con la expresión mágica y entusiasta que nos convertiría en amigos instantáneos. Luego añadió con sincero interés:

- ¿Cómo estuvo tu ceremonia?

-Estuvo fuerte -le dije, todavía recuperándome.

Allí comenzamos una conversación deliciosa que duró siete meses. Ese día hablamos un buen rato, cambiamos información y comenzó una amistad hermosa. Sobre todo me quedó la calidez de su sonrisa franca, el brillo feliz de su voz, su sentido del humor contagioso y la hermosura generosa de su cara lavada. Con los meses creamos una confianza tan sincera, que para el momento en que la invité a cenar aquello parecía un paso natural más de los que habíamos estado construyendo en los últimos meses. Siempre andaba de buen humor y su personalidad carismática, sumada a su conversación ingeniosa, me atraía hacia ella como no podía recordar otra ocasión.

Desde siempre he sentido fascinación por los buenos restaurantes y hacía tiempo que quería visitar el legendario Red Fish Grill, al sur de Miami, un restaurante con vista al mar que había aparecido en varias películas de Hollywood y que tenía fama de ser una de las mejores experiencias culinarias de Miami.

De vez en cuando ella hacía trabajos de modelaje, pero por entonces estaba mucho más dedicada a su carrera como contadora. Medía un imponente metro ochenta y cuando usaba tacones (le encantaba usarlos) era más alta que yo, situación que a mí me divertía. Vivía en uno de esos imponentes edificios frente al mar en Sunny Isles, al norte de Miami Beach. Cuando llegué el muchacho del valet parking me abrió la puerta, le dije que no me quedaba, que solo recogía a alguien. Aparcó el auto al lado mientras yo iba al lobby.

Cuando salió del ascensor, quedé maravillado: llevaba un vestido blanco que hacía resaltar su espigada figura de modelo. Caminó con una elegancia natural, daba la impresión de flotar. Avanzó vaporosa, con sus largas piernas atléticas y su radiante melena castaña que se movía armoniosa y que parecía tener vida propia.

Llegó a mi lado, me dio un beso en la mejilla y me abrazó fuerte. Tras el abrazo, le indiqué el camino al auto, pero me detuvo:

-Espera -me dijo mientras abría su cartera diminuta- te traje algo de Boston.

En Boston vivía su madre y, además, tenía muchos amigos de su época de la universidad, por eso visitaba la ciudad tres o cuatro veces al año. Sacó de la cartera un cuarzo rosado, un cristal que simboliza el amor, me lo dio con delicadeza y dijo:

-Esta es la piedra del amor.

Con el pasar del tiempo logré entender el verdadero significado de aquel regalo. Pude entenderlo cuando completé en mi mente el mensaje circular de toda aquella experiencia.

Subimos al auto mientras yo contemplaba su maquillaje pulcro, sus pómulos marcados y sus labios carnosos. Yo hacía algunos comentarios graciosos y ella llenaba el auto con una estentórea risa jovial. Llegamos, nos dieron una mesa en la terraza frente al mar y la pasamos de maravilla. Fue una charla intensa, hablamos de todo; como a mitad de la noche, le di un beso en la boca que me correspondió con pasión. Luego de salir del restaurante nos quitamos los zapatos y andamos por un caminito que rodeaba una laguna frente al mar. Allí nos quedamos sentados, conversando, mientras mirábamos el mar y las estrellas un buen rato.

Esa fiesta feliz duró como un mes, salíamos a restaurantes, íbamos a tomar café, a la playa, a la piscina, a comer frutas frente al mar, a comer pizza, a disfrutar del pastel de Ucrania (que le encantaba), que vendían en la tienda rusa de Sunny Isles. Nos besábamos con pasión en mi departamento de Miami Beach o en el suyo de Sunny Isles, pero cuando llegaba el momento de consumir el acto, ella paraba y me decía:

-Todavía no. Quiero sentirme cómoda, es muy pronto.

Obviamente, yo respetaba aquella decisión, no tenía problemas con esperar y dejaba que las cosas fluyan con naturalidad. Hasta que una tarde recibí su llamada.

* * *

-El jueves estoy sola toda la tarde.

Esa voz vivaracha y traviesa no se la había escuchado antes. Luego añadió con tono de voz pícaro:

-I feel playful (me siento juguetona).

Sabía perfectamente lo que eso significaba. Ella tenía una hija preciosa de cuatro años, al decirme eso me daba a entender que su hijita se quedaría ese día con el padre y ella tendría la tarde y el apartamento libre. Pero más que una cuestión logística, era la voz sugerente y la revelación cómplice lo que le daba a nuestra charla un aire de sensualidad.

Aquel jueves, antes de ir a verla, le compré un chocolate fino pues sabía cuánto le gustaba el chocolate.

Cuando llegué a su apartamento, me ofreció una taza de manzanilla caliente. Estaba descalza, sin maquillaje y con un hermoso vestido amarillo que entonaba con su piel traslúcida y su lozanía natural.

Mientras servía ambas tazas, me deleitaba verla en los quehaceres diarios de la cotidianidad: hay cierta magia en cómo la gente se aprende a querer y a conocer a través de las actividades básicas de todos los días. Y es un hermoso trabajo

de conciencia el nunca perder el asombro y la alegría en ver esos minúsculos milagros diarios. Quienes han sufrido la soledad saben a lo que me refiero.

- ¿Quieres pastel de Ucrania? -dijo, con cara de gusto.

-Claro -respondí con emoción.

Sirvió el delicioso pastel con una taza de manzanilla. Nos sentamos a comerlo en el mueble de la sala y, mientras comíamos, me dijo que no llevaba ropa interior, guiñándome un ojo. No habíamos terminado el pastel y apenas le había dado dos sorbos a la manzanilla, cuando comenzamos a besarnos. Muerta de la risa me llevó a su cuarto. Era la primera vez que entraba. En su cuarto, coronando su cama *King size*, había una pintura de ella, desnuda, echada en una cama, como una maja de Goya. Me quedé contemplando aquella pieza de arte y, al ver mi reacción, me dijo:

-Lo pintó el papá de mi hija, hace como cinco años.

-Yo quiero ver eso en la vida real -le dije, mirándola con decisión.

Se tendió en la cama y me indicó que me acerque, haciéndome una señal con el dedo índice. Me acerqué y estuvimos besándonos. Eran unos besos apasionados, calientes, entusiastas. Me encantaba la forma como ella se transformaba cuando entraba en espacios sexuales, sobre todo como gruñía y jadeaba cuando la besaba en el cuello o le mordía los senos.

Le quité el vestido amarillo (ella me tuvo que ayudar) y contemplé la hermosura total de su desnudez. Me quité la camisa y seguimos besándonos. Luego yo bajé a hacerle sexo

oral. Allí estuve un buen rato, mientras ella gemía y jadeaba de placer. Unos minutos después, ella cambió de posición, buscando agarrarme el miembro debajo de mi pantalón.

Y allí fue que mi calvario comenzó: me quité el pantalón y ella tomó en su mano mi pene inerte y se lo metió a la boca para darle vida. Me miró extrañada pues lo normal sería que después de veinte minutos de juego sexual, sexo oral, caricias y besos, yo tuviera una erección, o al menos el pene estuviera levantado a medias. Pero no, mi pene no respondía con absolutamente nada. Traté de todo, ella trató de todo. No había repuesta. Probablemente estuvo tratando de revivir mi pene cerca de diez minutos sin resultados. Mi pene yacía flácido y sin vida, como un león muerto. Por supuesto, me sentía humillado, derrotado.

- ¿Estoy haciendo algo mal? -preguntó, haciendo un horrible gesto de frustración.

Yo le dije que no, que lo que ella estaba haciendo estaba bien.

No entendía cómo podía estar viviendo esa pesadilla. Mi hombría, mi masculinidad, mi presencia. Trataba de tener una erección y no podía. Muy lentamente y con un gesto de fastidio, comenzó a vestirse. Fue en ese instante cuando me cayó encima el peso de más de veinte años de adicción a la pornografía. Había leído algunos artículos sobre Disfunción Eréctil Relacionada con el Porno (PIED, por sus siglas en inglés), pero nunca había pensado que esto me afectaría a mí. Y allí estaba yo, viviéndolo en carne propia, sintiéndome devastado e inservible. Ella se vistió y me dejó en su cuarto.

-Te espero afuera -dijo con voz abatida.

Me vestí de inmediato y salí del cuarto. Ella se fue a la cocina y tuvimos una breve conversación superficial como si nada hubiera pasado, yo estaba devastado. A los cinco minutos me dijo que estaba muy ocupada, que se tenía que preparar para algo del día siguiente, y que me vaya.

No repliqué, me sentía destrozado. No traté de excusarme o explicar la situación. Sabía lo que había causado esta reacción de mi cuerpo. Yo mismo había programado mi cuerpo por veinte años. Si yo abría un *site* porno y le daba click a un video, tenía unas enérgica y poderosa erección, pero con una mujer de verdad, hermosa como una diosa, inteligente, llena de carisma, amorosa, divertida y con el deseo sexual de una tigresa alunada, sencillamente no respondía.

Eran veinte años de entrenar mi cuerpo para excitarse con una pantalla y no con una mujer de verdad, y la dolorosa consecuencia estaba en mis narices. Mi cuerpo no respondía ante un estímulo sexual real. La experiencia me demolió emocionalmente e impactó de tal manera, que se convirtió en la sensación más desastrosa que hubiera registrado en mi memoria.

Me despedí de ella tratando de darle un beso en los labios, pero me volteó la cara y me puso la mejilla.

Comencé a llorar. Mientras conducía de regreso a casa llamé a mi amigo Feliciano y le conté todo. No dejaba de llorar y él me repetía:

- ¡Cálmate! ¡Cálmate! -me decía, mostrando cierta empatía.

- ¡No sirvo una mierda! -decía yo, sin dejar de llorar.

- ¡No sirvo para nada! -repetía castigándome, mientras él intentaba calmarme.

Estaba desesperado. Por una parte, había tenido una experiencia calamitosa con una mujer por la que estaba comenzando a sentir algo hermoso; por otra (y de hecho era lo que más me afectaba), era el terror de no poder funcionar correctamente, sexualmente hablando. Me sentía afectado en mi virilidad, herido en mi masculinidad. ¿Cómo era posible que esté viviendo eso? Nunca había tenido ese problema cuando usaba el porno, pero ahora, cuando de verdad necesitaba y quería funcionar, sencillamente no pude. Literalmente, quería morir.

Seguí hablando con Feliciano un buen rato. Él ya no sabía que decirme, sentía su empatía y su tristeza en el temblor de su voz:

-Tranquilízate –decía- saldrás de esta amigo.

No me interesaba nada. Feliciano sabía que estaba trabajando activamente en sanar el problema con el porno. Sabía que había comenzado a trabajar en el asunto pero, de vez en cuando, terminaba recayendo y volvía al hábito destructivo. Pero nunca imaginé que yo podía estar afectado corporalmente de forma tan intensa.

Me sentía destrozado, humillado. Esa noche no sabía qué hacer. Caminaba en mi departamento como un loco, de un lugar a otro. Poco antes de irme a dormir, Feliciano me llamó preguntando:

- ¿Cómo estás? -dijo con preocupación

-Me siento como una mierda, estoy desesperado. *Brother*, en serio, no sé qué hacer.

-Tranquilízate, amigo, duerme que mañana es otro día.

- ¡Tú no entiendes, cabrón! -grité, poniéndome a llorar de nuevo- ¡No se me para la puta verga! ¡Esta vida de mierda no tiene sentido!

-Tranquilo amigo, vas a salir de esta. Ahora ocúpate en sanar - Y se quedó allí escuchando la retahíla de improperios y frases de autocastigo que salían de mi boca.

Feliciano me escuchaba sereno, pero notaba en su voz que compartía mi sentimiento de amargura. Como diez minutos después de desahogarme, me dijo que me fuera a dormir. Cuando cortó, me metí en la cama, pero no pude conciliar el sueño. Al día siguiente tenía mi reunión del BNI²¹ a las siete de la mañana en Miami Beach y debía salir, por lo menos, a las seis. Era medianoche.

Lo único que quería hacer era llorar. Caminaba por mi apartamento, de la cocina a la sala, de la sala al cuarto, del cuarto a la cocina, de la cocina al cuarto. Decidí salir a la calle a tomar aire. Por un momento pensé en caminar por la playa pues me quedaba a una cuadra, pero desistí y me fui sentar al canal que quedaba detrás de la casa. Me quedé mirando el agua por un rato sin dejar de sentir una angustia que hasta hoy me cuesta describir.

²¹ Business Networking International (BNI) es una organización de negocios donde los miembros se reúnen semanalmente para intercambiar referidos.

Volví a la casa directo a la cocina, abrí el frasco de melatonina que tenía solo para emergencias, saqué tres pastillas y me las tomé con bastante agua, deseando que el sueño pudiera atenuar ese dolor. Al día siguiente me desperté a las diez de la mañana.

Después del BNI, tenía que estar en la oficina a las nueve. Llamé a uno de los dueños de la empresa, un amigo colombiano, le dije que había tenido un percance y que iba a llegar a la oficina en media hora.

- ¿Fuiste al BNI? -me preguntó.

-No -le dije, sin mostrar ningún interés.

Yo trabajaba dirigiendo el departamento de ventas de una empresa de dos hermanos colombianos, barranquilleros ambos, de noble corazón y muy trabajadores. Cuando me vieron llegar, al ver mi semblante tan triste y la expresión tan sombría, en lugar de recriminarme me preguntaron si estaba bien. Les dije que había tenido un problema personal, que prefería no hablar de ello y decidieron no preguntar más; sin embargo, presintiendo que algo pasaba, aquel día me mandaron a la casa más temprano.

Las siguientes dos semanas fueron un infierno. Tres días después de aquel incidente, fue cuando comencé a escuchar el ruido. Era un ruido que no paraba, no lo soportaba. No entendía nada, solo quería que aquel ruido desapareciera.

Estaba todo el tiempo deprimido, afligido. Pesimista hacia la vida. Por primera vez en mi vida, yo, que había creado una identidad ante todo el mundo en base a la alegría me sentía desmoralizado, apesadumbrado y melancólico. Era como estar muerto en vida. La angustia era constante. No me

interesaba nada. No me había duchado en tres días. La vida me daba asco.

Mi conversación interna era:

-No puedo tener intimidad con una mujer, por lo tanto no puedo crear una familia. Seguro que ni puedo tener hijos pues ni se me para la verga. La vida no tiene sentido.

No recuerdo cuando, pero creo que fue rumbo a una firma de abogados en Brickell, donde tenía que dejar unos documentos, que llegó por primera vez la idea a mi cabeza:

-La vida no tiene ningún sentido -me decía- no vales una mierda, ni siquiera se te para la verga. No vales nada.

Y la idea se cristalizó: debes acabar con todo esto. Hasta ese momento nunca había pensado en el suicidio. Pero llegado a este punto, aquella opción parecía atractiva. Cualquier cosa era buena, menos lo que sentía. Estacioné el auto en un Starbucks de Coconut Grove. Allí me armé de valor y la llamé. Timbré una vez, nada. Decidí timbrar una segunda vez y me contestó.

-Hola -me dijo con una voz seca que hasta ese momento no le había escuchado.

-Hola, -le dije- ¿podemos hablar?

-Estoy ocupada. Estoy con mi hija. -Ese viernes teníamos una cena con mi amigo y su esposa.

-¿Vendrás el viernes a la cena? -le pregunté pensando que allí le podría contar todo, abrirme de corazón, contarle la verdad, que había pasado más de dos décadas con un problema de adicción al porno que no había querido aceptar,

que ello me había desensibilizado tanto que mi cuerpo no respondía al estímulo de una mujer, que había investigado y que esa situación era reversible, que había un proceso que se llamaba *rebooting* y ayudaba a crear nuevos patrones neuronales si uno renunciaba al porno, pero que había que ser paciente porque no iba a tener una erección por semanas, quizás meses, pero que todo iba a estar bien, que juntos podíamos salir de esta. Quería mirarla a los ojos y decirle que confíe en mí, que todo saldría bien, que iba a ponerme bien y qué íbamos a tener una vida sexual satisfactoria y que podríamos empezar desde cero. Pero con la misma sequedad con que me contestó la llamada, añadió:

-No, no iré. Estaré ocupada.

Esas palabras me cayeron como una roca en la cabeza, y sentí un dolor físico en el corazón. Me quedé callado y no pronuncié una palabra.

-Mira, discúlpame, pero estoy algo ocupada ahora así que hablamos después.

Nunca más volví a saber de ella. Y, precisamente, el hecho de que ella desapareciera de mi vida agravó mi situación y, entonces, más que por ella por no poder alcanzar una erección con una mujer, y tantísimas cosas que llevaba acumuladas, comencé a pensar más seriamente en el suicidio. Buscaba en Google formas rápidas de matarse, incluso llegué a molestarme porque cada vez que hacía una búsqueda, lo único que encontraba eran artículos sobre prevención del suicidio y teléfonos de la Red Nacional de Prevención del Suicidio (*National Suicide Prevention Lifeline*).

Así que comencé a maquinan un plan. Le iba a pedir a mi excuñado (con quien tenía una relación de familia) que me dejara entrar a su casa para tomar una ducha. Anteriormente, ya me había dejado la llave debajo del tapete. Sabía dónde guardaba su pistola, la guardaba descargada, pero con la cacerina al lado. Varias veces habíamos ido a practicar tiro al blanco y sabía usar la pistola perfectamente, era solo cuestión de poner fecha.

Un día, mi jefe me llamó a su oficina:

-Salinas -me dijo (cariñosamente me llamaba por mi apellido, como si fuéramos amigos de la escuela)- ¿Qué te pasa? -preguntó con un gesto de preocupación.

-Nada -le dije.

-No, en serio, ¿algo te está pasando?

-No, *brother*, todo está bien.

-No me has vuelto a hablar de la chica rusa con la que estabas saliendo. Además, íbamos a salir el viernes pasado y lo cancelaste repentinamente. ¿Ya no estas con ella, no?

-Si, *brother*, es eso -le mentí- se acabó y estoy un poco triste.

-Bueno, pero habla porque se te ve mal *brother*.

-No, tranquilo, ya se me va a pasar.

Ni él ni nadie imaginaban que yo estaba pensando en quitarme la vida. Creo que dejó de preguntar más por respetar mi privacidad que por creer que no pasaba nada. Él sabía que había algo más que el simple hecho de haber roto la relación con la muchacha rusa. Era evidente, pero yo guardé silencio.

Los días siguientes fueron, literalmente, un infierno. Cada vez que conducía el auto me entraban unas ganas incontenibles de llorar. Además escuchaba un ruido constante en mi cabeza que me quitaba la paz. Abatido y apesadumbrado, cada vez era más fuerte la idea de acabar con todo. No voy a negar que moría de miedo, pero era tan grande el dolor que no pensaba ni en las consecuencias ni en el dolor que causaría en otros. Solo quería que este sentimiento de constante zozobra desaparezca.

Celebro el sistema de prevención que Google ha implementado en las búsquedas sobre suicidio, pues cuando uno se enfrasca en este tipo de averiguación, los resultados que arroja son, en su inmensa mayoría, alternativas positivas para ayudar al potencial suicida a recuperarse.

Así, encontré un artículo que, prácticamente, me salvó la vida. Estaba escrito por Tim Ferriss y se titulaba *Some Practical Thoughts on Suicide* (*Algunos pensamientos prácticos sobre el suicidio*). El artículo era excelente, no recuerdo cuantas veces lo leí, pero entre los extras había un audio sobre el suicidio que Tony Robbins había grabado exclusivamente para el artículo de Tim. Escuché ese audio probablemente una docena de veces. Tim (que se abrió con honestidad sobre su historia y el suicidio) y aquel audio de Tony fueron cruciales, pues en los momentos en que la idea del suicidio y, sobre todo, aquel ruido inexplicable llegaba a mi cabeza, leía el artículo y escuchaba el audio.

Aun así, el pensamiento del suicidio no se iba. Ya habrían pasado dos semanas del incidente y había momentos en que me hundía en unos espacios oscuros en donde me daba por caminar dentro de mi apartamento, sin ton ni son. Caminaba

como si hubiera perdido la razón. Era un sentimiento de angustia constante, de desesperación, que me cuesta describir. Pensaba que podía estar tan desesperado que tomaría la decisión definitiva y aquello me asustaba, pues en el fondo no quería morir sino terminar con el dolor que sentía. Además, si tomaba la decisión de hacerlo, quería que sea algo rápido, por lo que debía ser con un arma de fuego. El único acceso a una pistola era visitar a mi excuñado y aunque tenía ganas de hacerlo, al mismo tiempo tenía mucho miedo.

Ese día fui al trabajo arrastrándome. No sé cuánto tiempo más me hubieran soportado allí, puesto que mi energía estaba por los suelos. Al volver a casa, me puse la ropa de hacer deporte para salir a correr. Correr me disipaba, corría frente al mar. Comenzaba en Miami Beach, terminaba en Bal Harbour, y regresaba a casa. De pronto, comencé a correr con mucha fuerza, como queriendo sacar el dolor de mi cuerpo. Escuchaba en mi iPhone el audio de Tony Robbins sobre el suicidio. Mientras corría no paraba de llorar. Era insoportable, allí estaba corriendo mientras sentía que todas las emociones que había reprimido por veinte años de adicción al porno regresaban a mi cuerpo y las sentía todas en un solo instante. Había bloqueado mis sentidos a todo sentimiento, huyendo siempre hacia la adicción. Seguía corriendo con todas mis fuerzas, como si gastar la energía de mi cuerpo en el ejercicio me aliviara las penas del alma.

Después de correr a toda velocidad dos o tres millas, me encontré exhausto, con la lengua casi en el piso, la garganta seca y casi sin lágrimas que llorar. Salí de la ruta de corredores y corrí hacia el mar. Me metí al agua con zapatillas y todo, empapándome entero, hasta llegar a un lugar en donde casi me quedaba sin piso. Anhelaba que el agua me purifique, me

salve. No dejaba de llorar, estaba anocheciendo pero aún se divisaba un poco el sol. Y, en ese momento, clamando a Dios, a la madre tierra, al padre sol, al amor infinito que siempre he sentido por la vida, grité:

- ¡Madre tierra, ayúdame a salir de ésta, por favor! ¡Sácame de ésta y permíteme servir a mis hermanos que están en esta adicción! ¡Ayúdame a sanar!

Creo que quedé en el agua llorando cerca de quince minutos. Era un llanto amargo, acumulado. En ese llanto sentía que sacaba de mi vida cosas que no podía verbalizar. Cuando salí del agua sentí que me había sacado un enorme peso de mis hombros, sentía como si me hubiera liberado de algo. Empapado de agua de mar, tomé dos puñados de arena entre mis manos. Consideraba esa arena el testimonio de un pacto entre la madre tierra y yo. Algo en mí revivía.

Cuando llegué a mi casa, coloqué esa arena en mi altar para recordar aquel día como si fuera un principio. La idea del suicidio, a pesar de rondar una que otra vez, no volvió nunca a tener la misma fuerza en mi cabeza. Tomé una ducha tibia, me preparé una manzanilla y, después de haber pasado dos semanas de tormento en donde dormía dos o tres hora por noche, por primera vez dormí plácidamente como un bebé durante diez horas corridas.

Al día siguiente desperté aliviado; triste, pero aliviado. Sentí que el pensamiento suicida se había ido. Cuando llegué al trabajo, algo tenía que haber cambiado en mi semblante porque mis dos jefes me preguntaron qué me había pasado, porque me veían mejor. Había tocado fondo, y como ya no se podía ir más abajo, el único lugar a donde se podía ir era hacia

arriba. Tomé la decisión de comenzar a reconstruir mi vida. Había muchísimo trabajo que hacer.

3.4 La doble vida

El adicto al porno lleva una doble vida. Lo he vivido y lo veo en los muchachos a quienes les hago *coaching*. El adicto puede aparentar ser absolutamente funcional. Yo tenía una carrera de ventas, medianamente exitosa, mientras era esclavo de la adicción al porno. Jamás hubiera imaginado que el porno estaba relacionado con la forma como las personas me percibían, por qué mis proyectos no se concretaban, o cómo, a pesar de tener excelentes habilidades sociales para relacionarme, no podía concretar una relación amorosa con una mujer.

Cuando comencé a investigar sobre las consecuencias de esa adicción en mi cuerpo, en mis relaciones sociales, en mis habilidades cognitivas, en mi destreza para concretar planes, en mi perseverancia hacia mis propósitos, etc., entonces me di cuenta de que me había metido en un problema más grande de lo que yo creía. Y no era una invención de mi mente. Todo eso estaba refrendado por investigaciones científicas serias que explicaban los resultados que yo tenía en mi vida.

Pero hacia afuera yo era funcional: Tenía un buen trabajo, me relacionaba bien con las personas (aunque esas relaciones eran superficiales), hacia ventas, caía bien, y hasta impresionaba a la gente en mis conversaciones, pues me encantaba leer y podía hablar de muchos temas con soltura y naturalidad.

Sin embargo, en el fondo, mi vida no funcionaba. Quería escribir y no podía. Quería leer y no me concentraba, de hecho, la lectura me demandaba un enorme esfuerzo. Gradualmente me había vuelto un solitario, cuando siempre había sido de una naturaleza muy sociable. Además, se había modificado mi comportamiento. Peor aún, quería construir una carrera como educador, quería hacer conferencias y talleres de transformación personal, publicar libros, subirme a un escenario a hablar sobre transformación consciente. Pero lo único que hacía era estudiar, tomar talleres y seminarios, pero no daba los pasos necesarios para construir mi carrera. Vivía en el miedo de “ser visto”.

A pesar de ser mi mayor sueño, no me animaba. ¿Por qué? Mi respuesta: el porno. Una adicción “secreta” me estaba carcomiendo. Pongo secreta, entre comillas, porque creía que podía ser secreta, pero ¿secreta ante quién? ¿Ante el mundo? La persona más importante en este asunto sabía que tenía un problema y esa persona era yo. Conforme iba investigando y leyendo, estudio tras estudio, confirmaba que toda mi experiencia de vida estaba relacionada con esa adicción. Es más, hoy en día tengo la certeza de aquello, porque los cambios radicales positivos comenzaron a ocurrir en mi vida cuando lo dejé.

Hay un cambio que fue inevitable no notar. Siempre me ha encantado ir a cafés a leer. Antes iba a cualquier café, y no me miraba nadie. Hoy, voy a un café y logro identificar que mi magnetismo personal funciona. Estoy concentrado en mi computadora, o en mi lectura, y puedo sentir una energía femenina, la mirada de una mujer. Levanto los ojos, y veo unos ojos mirándome, enviándome indicadores de interés o mostrándome un lenguaje no verbal dispuesto a establecer

conexión. Incluso a veces una muchacha comienza a hacerme una conversación amigable. En la época en que estaba metido en la adicción, eso no ocurría jamás. Créeme, se siente la diferencia. Y las mujeres la sienten también.

Si tú estás viviendo esa doble vida, aunque seas funcional, sobrevives en vez de vivir. Persistiendo en el camino de la pornografía, la cosa termina mal. Si estás muy metido en la adicción, sigue leyendo este libro pues aquí encontrarás los pasos para salir de ella. Si aún no tocas fondo con la adicción te pido que reacciones ahora, porque un día más en ella es un día más que no vives al máximo tu potencial. Estés donde estés en tu proceso, continúa con la lectura. Vamos juntos.

3.5 La frecuencia de consumo y la programación de tu cerebro

La adicción al porno es una adicción real. Puede someter tu voluntad y reprogramar tu cuerpo al punto de dejarte impotente (metafórica, y literalmente, hablando). Tratándose de un libro como este, esta frase podría ser redundante. Sin embargo, este capítulo es necesario puesto que la adicción al porno tiene detractores en el mundo científico que aseguran que no existe (quién sabe si algunos de estos científicos son financiados por la industria del porno que tanto dinero mueve), sino que se trata solamente de hombres con una libido muy alta, o de hombres muy sexuales a los que “les gusta ver otra gente teniendo sexo”.

Es normal tener un alto deseo sexual; ver porno, no tanto.

Quienes esgrimen estos argumentos, no solo ignoran docenas de artículos científicos que prueban que la adicción a la pornografía es real (ya que constriñe la voluntad, crea

cambios corporales y aumenta en intensidad con el tiempo), sino que también crea un impacto negativo en la vida del adicto a corto, mediano y largo plazo.

No existe nadie que haya hecho un trabajo tan eficaz como Gary Wilson (ya lo he referido en este libro), quien hace una recopilación muy exhaustiva de materiales con respaldo científico, que defiende la tesis del porno como adicción desmontando las tesis de los detractores, que basan sus conclusiones en opiniones o en estudios mediocres entregados a la falacia o a la retórica hueca.²² La adicción al porno tiene todas las características de una adicción: crea tolerancia, pide el aumento de frecuencia de uso e intensidad del producto (porno más *hardcore*), altera el funcionamiento de tu cuerpo y modifica tus hábitos sexuales.

Vamos a explicarlo en lenguaje de a centavo: el que ve porno, no solo ve porno, también está participando de su propia auto programación cerebral, que está alterando de forma adversa su mecanismo de recompensa cerebral y de estimulación sexual. Alterar el mecanismo de recompensa, implica un daño más severo de lo que podemos prever. Actividades como comer, beber, alcanzar logros y objetivos, actividades como el sexo, el aprendizaje, la memoria, la

²² Esta estricta compilación de Wilson está en el *website* www.yourbrainonporn.com en el acápite titulado *How to recognize biased articles*. Como he dicho en partes anteriores, no tengo interés en “intelectualizar” mucho, y para mantener su claridad, solo menciono la fuente para los interesados en la parte científica. A ti te digo que la prioridad no es saber lo que dijo tal o cual científico, sino sanar.

curiosidad, la motivación, etc., todo ello activa el mecanismo de recompensa del cerebro. Esto causa la activación de dopamina, la hormona del placer y la recompensa. Esta hormona provoca en el cuerpo un estado de excitación, una elevada sensación de poder y control promueve la búsqueda de emociones fuertes, además de provocar una personalidad más motivada. El consumo de porno altera el sistema de recompensa cerebral, y una vez alterado este sistema se necesita un esfuerzo muy grande y mucha paciencia para regresar tu cuerpo a su estado normal.

No poner atención a esta hormona es no entender la recompensa y motivación en el cuerpo. Y para sanar esta adicción, es necesario saber cómo funciona en nuestro cuerpo. La dopamina regula la motivación para repetir conductas que nos dan placer. También regula la forma como aprendemos, puesto que el cuerpo humano responde al condicionamiento de estímulo/respuesta; por lo tanto, cuando hacemos algo y nuestro cuerpo nos recompensa, la parte más primitiva de nuestro cerebro nos inclina a repetir esa actividad. A esto le llamamos condicionamiento: una verdadera fuerza de la naturaleza.

Es normal que luego de alcanzar un logro, tengamos una recompensa por hacerlo. Es normal que al desear alcanzar una meta, tengamos una motivación para movernos a tomar acción. Allí actúa la dopamina. Allí está actuando el mecanismo de recompensa de nuestro cerebro. Pero ver porno y masturbarse de forma consuetudinaria causa un efecto dominó peligroso y tiene consecuencias nefastas. El sistema de recompensa se altera, creando todo tipo de secuelas, algunas muy tangibles y fáciles de identificar, otras muy sutiles y difíciles de percibir. Pero por simple que suene,

esto es así: masturbarse viendo porno se siente tan bien (a nivel cerebral) que tu cuerpo pedirá repetirlo una y otra vez. Es una conducta muy adictiva y de consecuencias peligrosas.

3.6 La vida te está preparando

Cuando comenté abiertamente en las redes sociales que había lidiado mucho tiempo con esta adicción, un buen número de hombres (y algunas mujeres) me llamaron o me escribieron contándome problemas similares, con la queja casi constante de que no sabían con quién hablar de esto. Y así, casi de forma involuntaria, comencé a ayudar a varios hombres que se abrían por primera vez ante otro sobre un problema que habían tenido por mucho tiempo, pero que nunca habían podido comentar.

Mi preparación en este tema ocurrió de manera fortuita. Tuve que sanar primero para después poder ayudar a otros. Ayudo a otros porque es un llamado que comencé a sentir una vez que sané. Con mi propia experiencia puedo demostrar que sí se puede, y que existen formas de acelerar el proceso de sanación y mejorar tu sexualidad.

Me comenzaron a llamar muchachos con problemas de adicción y, de manera orgánica, fui dándoles una cita telefónica semanal para asistirlos en su camino de sanación. Estas interacciones me fueron convirtiendo en una suerte de psicólogo práctico (aclarando que no soy un psicólogo licenciado, ni he estudiado psicología en una universidad). Al principio lo hacía gratis, no porque no valorase mi tiempo, sino que, ya que había recibido la gracia de la sanación, quería devolver a esos muchachos la felicidad que yo había recibido.

Pero un día vi en mi calendario que, prácticamente, estaba usando todas mis horas libres (fuera de mi trabajo regular), incluyendo domingos, haciéndole *coaching* a alguien con intención de sanar su adicción a la pornografía.

No cambio esas sesiones por nada del mundo: me permitieron ver otra perspectiva de la sanación y además me ayudó a sanar áreas de mí mismo, mientras los asistía en su proceso. Logré entender lo que el psiquiatra holandés Bessel Van der Kolk dice en su libro sobre el trauma *The body keeps the score (El cuerpo lleva la cuenta)*. Van der Kolk recomienda no leer ningún libro sobre terapia o curación del trauma. Él piensa que el mejor aprendizaje es con los pacientes, ellos te irán enseñando lo que tú necesitas aprender, para aprender a asistir a otros en su proceso de sanación. Debo reconocer que no le hice caso a Van der Kolk, y en el camino me encontré Peter Levine, al doctor Gabor Maté y Alice Miller. Quienes me dieron excelentes herramientas para entender a esos hombres.

Comenzar a trabajar con hombres me hizo entender varias cosas. Primero, que el número de hombres con problema de adicción al porno es enorme. Después, que una abrumadora mayoría de ellos no tenían la adicción al porno como problema principal, sino que había un problema de fondo, relacionado con alguna forma de trauma, y el porno era más que nada una ruta de escape, una oportunidad de correr de un problema interno al cual, o no querían confrontar o, sencillamente, no eran conscientes de tenerlo. El porno era la oportunidad perfecta para hacer *check-out*, es decir, ausentarse del momento presente para evitar confrontar una realidad dolorosa. También me di cuenta de que estos hombres habían aprendido a caminar con esa

piedrecita en el zapato, aunque fuera doloroso. Lo sé porque por mucho tiempo yo hice lo mismo. No hubo mejor forma de sanar que confrontar lo que me rehusaba a ver.

Conforme iba ayudando a esos hombres, yo iba sanando más, aprendiendo más, creando nuevas técnicas que aplicaba de inmediato: implementaba cosas que me habían funcionado y me equivocaba con cosas que no me funcionaban. Además, me daba cuenta de que no todo lo que había funcionado para mi funcionaba para otros.

Iba probando, creando una dinámica de responsabilidad mutua entre esos hombres y yo. Aprendía de sus historias, entendía que muchos de ellos todavía estaban atrapados en sus historias personales y sobre todo me di cuenta de que muchos de ellos tenían el hábito tóxico de definir su identidad de acuerdo con su pasado. Por supuesto, trabajamos en transformar eso para redefinir su identidad en beneficio de sí mismos, no solo para abandonar la adicción a la pornografía, sino también para que puedan vivir sanamente su sexualidad.

Conforme iba ayudando a los muchachos a salir adelante, entendí que todo lo que había vivido me permitía ayudarlos en su proceso, y a mí mismo a continuar sanando. Por ejemplo, lo que había aprendido en la Escuela de Literatura de la Universidad de San Marcos me servía para entender cómo algunos de ellos podían quedar atrapados en las historias que habían construido de sí mismos y, por supuesto, tenía las herramientas para ayudarlos a construir historias relevantes, historias nuevas, en donde ellos salían airoso de la adicción. Es muy fácil convertirse en un personaje de una historia que tú mismo creas sobre tu vida pero, así como creaste ese

personaje, puedes crear otro nuevo en el momento que quieras. Tú eres el autor de la obra.

La preparación que tuve en los años que participé en la escuela de Tony Robbins, una de las mejores escuelas de desarrollo personal del mundo, me ayudó a entender cómo usaban los tres elementos de la transformación humana: su historia personal, su estrategia para llegar al punto a donde querían llegar, y el estado emocional que necesitaban para llegar a su meta.

Entendí la utilidad de lo que había aprendido en la escuela Landmark Education, cuando enseñaba a los muchachos a crear espacios vacíos, eliminando lo que no servía para traer a dichos espacios lo que deseaban atraer a su vida.

También entendí el trabajo que había hecho el Mankind Project (Proyecto Humanidad), esta organización, probablemente la más grande del mundo, que da soporte a los hombres para entender su energía masculina y saber que toda acción tiene una consecuencia en este mundo, además de incitar a los hombres a comprender cuán importante es hacerse responsables de cada acto de su vida. A esta organización le tengo un especial cariño, puesto que emula, a través de un retiro llamado The New Warrior Training Adventure (NWTA, La aventura del nuevo guerrero), los antiguos rituales de iniciación en la masculinidad de las tribus antiguas de la humanidad. Estos rituales son casi inexistentes en la civilización occidental, a pesar de ser tan necesarios para crear un cambio de conciencia temporal en el paso del niño al hombre.

Lo que marcó un punto y aparte en mi sanación y en la forma como entiendo a los hombres que llegan a mí en busca

de asistencia, fue el trabajo de ceremonias chamánicas con la ayahuasca que he hecho durante los últimos años. La ceremonia con ayahuasca es una práctica primitiva de sanación de las tribus nativas de la selva amazónica. En el apéndice de este libro explico más en detalle mi experiencia con esta ceremonia enteogénica. Para mí ha representado una gran herramienta con la que he podido comprender que aquello que buscaba fuera de mí, siempre estuvo adentro. Para mí fue como un renacer darme cuenta de que no me faltaba nada para poder construir la vida que yo quería, pero que hacía falta ese “click” en mi cabeza para comenzar a crear una diferencia radical en mi vida.

Además de esas organizaciones, he entrevistado a expertos, leído libros, llevado cursos y seminarios. En materia de sexualidad, no son pocos los entrenamientos de Tantra, Crecimiento Sexual, Intimidad Sagrada y Polaridad Masculina y Femenina que he tomado para entender un tema que me fue muy esquivo en la vida y con el que experimenté mucho sufrimiento. Hoy entiendo que la sexualidad es un tema crucial para el crecimiento humano y en mi trabajo con hombres, no dejo de incluir este tema, no solo para asistirlos en sanar la adicción al porno, sino también para que encaminen su sexualidad hacia un espacio de plenitud, placer y realización.

Gracias a todos estos recursos, aprendí a sanar y me ayudó a entender a otros hombres, con empatía, desde la profundidad del espíritu, pero, sobre todo, a darme claridad en guiarlos a asumir la responsabilidad de su propia sanación. Jamás me hubiera imaginado que la vida me estaba preparando para esto, pero cada una de las escuelas, cada una de las personas que se cruzó mi camino, cada página de cada

libro, cada momento de aprendizaje, cada circunstancia, me preparó para escribir el libro que tienes en tus manos, y para convertirme en el hombre que soy. Que no te quepa la menor duda que todo lo que estás viviendo te ha preparado, y te sigue preparando, para algo mayor. Ahora vamos a enfocarnos en sanar. La decisión es tuya. Tú eres el creador de tu propia realidad.

SEGUNDA PARTE

CAPITULO 4

Los Siete Pasos para sanar

4.1 Paso 1: La Decisión y el compromiso

Todos los pasos que te presento para sanar la adicción al porno están sostenidos en el primero. Sin este primer paso, cualquier esfuerzo será en vano.

Tras aceptar que existe la adicción, hay que aceptar también la responsabilidad de todas las circunstancias de tu vida. En algún momento creaste todo lo que está pasando en tu vida, en otras palabras, esta adicción y todo lo relacionado con ella, lo creaste tú. Si no aceptas la responsabilidad de tu propia creación (y con ello me refiero a todo lo que está ocurriendo ahora en tu vida), no tendrás el poder para transformarla. En nuestra sociedad existe una oleada de víctimas. Muchos se sienten víctimas de sus circunstancias y culpan a factores externos de las cosas que están viviendo: que si mi padre hizo, o no hizo; que si mi madre me trató de tal forma; que sufrí abuso sexual; que siempre fui pobre; que no recibí educación; etc. Nadie duda de que lo que te ocurrió sea o no sea verdad. Probablemente ocurrió, y si tu experiencia de

vida mientras crecías fue dura, hermano, lo siento mucho. Pero permanecer en el papel de la víctima te quita tu poder personal para transformar tus circunstancias actuales. Si continuas culpando a alguien, o a algo externo, por tus circunstancias (mi padre, el amigo traidor, el gobierno, mi madre, mi exnovia, las grandes corporaciones, etc.), ¿cómo podrás crear la vida que quieres?

Si sigues entregando tu poder a quienes culpas, no podrás usar ese poder para la vida que deseas. Por lo tanto, antes de dar el primer paso, entender la responsabilidad de tu propia creación de forma integral, es fundamental. Una vez que te sabes cien por ciento responsable de tu propia creación, entonces podemos iniciar tu camino de sanación.

El primer paso es tomar la decisión. Este es el poder más grande que los seres humanos tenemos, el poder de tomar decisiones y, con ellas, darle forma a nuestra vida. Y esta decisión debe ser irrevocable. No hay vuelta atrás. Cualquier duda ensombrecerá todo desde el principio y sentirás que te estas mintiendo, como quizás te haya ocurrido anteriormente, en otras ocasiones que trataste de liberarte del porno.

Pero esta no es cualquier decisión. Tiene que ser una decisión acompañada de compromiso. Desde que te levantes, recordar que todo el día de hoy estas comprometido. Es una decisión diaria: “El día de hoy me comprometo a continuar con mi proceso de sanación”.

Tu compromiso es al día de hoy, y cada mañana renuevas ese compromiso. No debes preocuparte por lo que pasó ayer o por lo que pasará mañana.

Tomar esta decisión implica un trabajo mental, físico y espiritual que no acepta repliegue. Supone que decides vivir tu vida como deseas, dominando tus instintos y pasiones, recobrando el control sobre tu cuerpo físico, tus pensamientos y tus emociones. Decides hacer buen uso de tu energía creadora, decides no dar más soporte a esta industria que tanto dolor trae al mundo. Tomar esta decisión implica que decides ejercer tu poder todos los días.

Renovar tu decisión y compromiso cada día no es una mera construcción retórica: al irte a dormir, tu cuerpo descansa y se recupera, pero al día siguiente, al despertar, los patrones de comportamiento y las conexiones neuronales que has alimentado durante mucho tiempo actuarán y tu cuerpo te pedirá porno. El porno está en tu sistema, tú lo pusiste allí, y en ese momento deberás ejercer el poder de tu decisión. Además, la mayor parte de la testosterona (la hormona que te da tus características de hombre) se produce mientras duermes, especialmente en la fase profunda del sueño, llamada REM (Rapid Eye Movement, por sus siglas en inglés). Por lo tanto, recuperando durante el sueño tus niveles de testosterona, y levantándote con más ganas de tener sexo o masturbarte (una erección matinal es una señal de esto), te volverás más propenso a recaer en la adicción. Por eso la renovación del compromiso diario. Y deberás repetirlo hasta que hayas transformado el patrón energético de tu cuerpo, hasta que sientas que tu condición corporal natural no es la del porno, sino que puedes escoger entre las miles de posibilidades que te da la vida para vivir tu sexualidad.

También recuerda que durante años programaste tu cuerpo para recibir una dosis de dopamina cada vez que comenzabas a buscar el video en internet para masturbarte

retrasando la eyaculación, prolongando su placer. Fácil no será, pero tampoco difícil. Significa que deberás estar presente al cien por ciento para poder ejercer tu poder de decisión.

Tomar esta decisión no es una acción momentánea, sino una acción constante. Debes escoger TODO EL TIEMPO que quieres vivir una vida sin porno. Toda decisión trae consecuencias, siempre. Como tener una pareja: cuando tienes una pareja escoges seguir con esa pareja todos los días, entregarle tu amor, mejorar cada día y, así, ser tu mejor versión, para ti y para ella.

Con esta decisión ocurre lo mismo. Cuando has tomado la decisión de permanecer comprometido con tu sanación, el compromiso es lo único que te permitirá continuar en la ruta.

El compromiso ES el poder: de hecho, tu poder es tu compromiso.

Aquello con lo que te comprometes se convierte en realidad y forja tu identidad. Si tu compromiso es vago e indeciso, estarás en zona tibia y será fácil recaer. Comprometido con tu sanación lograrás lo que te propongas, y todo eso comienza usando tu poder de tomar la decisión.

¿Quieres que enumeremos algunas de las consecuencias de tomar la decisión de abandonar el porno? Creas la posibilidad de experimentar una vida sexual real, no comprometes tus valores personales, no sientes la culpa o la vergüenza que conlleva violar tus propias reglas, no dañas tu autoestima al saberte carente de poder, no experimentas los síntomas corporales nocivos que trae la adicción al porno.

Dilo en voz alta: Compromiso.

4.1.1 Mi propia decisión

El camino no es color de rosa. Eliminar una adicción es trabajo de valientes. Es la diferencia entre estar preso y ser libre. Dando este primer paso entras en un espacio de incertidumbre. Sabes que las cosas no están funcionando en tu vida pero, al fin y al cabo, el terreno de la adicción es terreno conocido, zona cómoda y de evasión, aun sabiendo que estás destruyendo tu vida a corto plazo te hace sentir bien.

Cuando tomé la decisión de sacar el porno de mi vida, nunca imaginé que iba a ser tan difícil. Como conté anteriormente, la primera vez que pedí ayuda fue al Dr. Robert Glover. Después de varias sesiones, me recomendó buscar ayuda en algún tipo de grupo de soporte. Llegué al Sobe Room, una casa en South Beach donde se reúnen a seguir Los Doce Pasos quienes han caído en algún tipo de adicción²³. Allí estaba el cuarto de los que tenían problemas de alcohol, problemas de drogas, adictos a la comida, al juego y, al final del pasillo más estrecho, estaba el cuarto de los adictos al sexo. No todos adictos al porno. Algunos eran adictos al sexo y llevaban una vida tan promiscua o desordenada en materia sexual, que afectaba todas las áreas de su vida. Recuerdo lo bien que me recibieron y lo bien que me acoplé al grupo. Oí cada historia que, en ocasiones, agradecía el no haber caído tan bajo como cayeron algunos que lo perdieron todo por su adicción al sexo.

²³ El programa de Los Doce Pasos es un programa creado a principios del siglo XX por William Wilson y Bob Smith para sanar la adicción al alcohol. Más adelante, Los Doce Pasos se adaptó para sanar cualquier tipo de adicción.

Decidí atacar la adicción desde todos los flancos y por varios meses estuve participando del grupo. Era efectivo, y de hecho conocí muchas personas a quienes les ayudó de forma notable. Debo reconocer que nunca terminé de sentirme cien por ciento cómodo, y en esa época, conocí la comunidad nativa americana que hacía ceremonias chamánicas. Preferí ésta, no porque no encontrara valor en la otra, sino porque la segunda me ayudaba, aparte del soporte humano, con la efectividad de las ceremonias para tomar conciencia de mis acciones con respecto a mi sexualidad. Sentía que con las ceremonias avanzaba mucho más rápido en mi proceso de curación. Es muy importante encontrar una comunidad de soporte, de hecho, más adelante te darás cuenta de que es uno de los pasos más importantes para sanar.

Decidía no volver al porno pero caía de nuevo, una y otra vez. Me molestaba conmigo mismo: me daba rabia que me decía a mí mismo que no volvería a caer, y otra vez caía. Incluso, uno de mis consejeros (todavía en el Sobe Room) me preguntó en cierta ocasión, si había dejado el porno al cien por ciento. Con cierto orgullo, le dije:

-Lo he disminuido mucho. He disminuido un noventa y nueve por ciento. Mi consumo de porno es del uno por ciento en comparación a lo que consumía antes.

El me miró con tranquilidad y me dijo:

-Gonzalo -hasta que no te comprometas al cien por ciento no verás ningún cambio en tu vida –y continuó- Imagínate una mujer embarazada. Esa mujer no puede estar noventa y nueve por ciento embarazada. O está embarazada o no está embarazada, pero eso de noventa y nueve por ciento no sirve.

Esa frase se me quedó en la cabeza varios días y tenía razón. Nunca vi cambios significativos en mi vida mientras consumía ese uno por ciento. El cambio comienza a ocurrir cuando te desvinculas del porno y comienzas a crear una nueva realidad.

Así y todo, pasaban varias semanas sin porno y caía: tres semanas, un mes, dos meses, y recaía. La definitiva decisión la tomé al entrar en un retiro de la ayahuasca. Algo ocurrió en ese retiro que sencillamente dije “nunca más”. Hasta el día de hoy no he vuelto a ver porno. Lo que pasó fue bastante simple: tomé una decisión y me comprometí con ella. Y me acuerdo de aquella frase de Jorge Luis Borges: “El ejecutor de una empresa debe imaginar que ya la ha cumplido, debe imponerse un porvenir que sea irrevocable como el pasado».

4.1.2 Palabras de aliento

Quizás nadie te ha felicitado por haber sobrevivido. Quizás nadie ha reconocido que pudiste resistir todo el camino y que hoy, habiendo recibido esos golpes, aún sucio, con rasguños y en el suelo, hoy te levantas, y una parte dentro de ti (esa parte que está conectada con lo eterno) te dice que sí puedes, que la rendición no es una opción, que puedes superar esta adicción, que puedes transformar tu vida y vivir una sexualidad sana.

Es probable que nadie haya reconocido ese esfuerzo. Todas las veces que lo intentaste y que volviste a caer, las veces que te insultaste a ti mismo en silencio, afianzando tu baja autoestima por creerte la historia de que no tenías fuerza de voluntad. Es probable que hayas vivido esta adicción en secreto (claro, que ganas vas a tener de contarle a la gente que

tienes un problema con el porno). Es probable que hayas vivido una vida aparentemente normal ante la gente, pero en el fondo siempre estabas luchando contra el dolor de no de sentirte solo, de no poder controlarte, de haberte acostumbrado a esa vida infeliz de dedicar un porcentaje (o quizás toda) de tu energía sexual a una farsa.

Hoy que de verdad estas tomando la decisión de transformar tu vida, confiando en ti mismo, en tu valentía, en tu coraje, y en el respeto por tu propia palabra, hoy yo quiero reconocerte y celebrar tu camino. Sé lo mucho que has llorado, lo mucho que has sufrido en silencio. Déjame decirte que yo estoy aquí para ti, para asistirte, para hacerte saber que no estás solo. Enhorabuena, estoy muy orgulloso de que te atrevas a dar este primer paso. Sigamos caminando, esto recién comienza.

4.1.3 La importancia de tu palabra

Lo único que tienes en esta vida es tu palabra. Cumplir tu palabra es el arma más poderosa que tendrás en toda tu existencia. Tú ESCOGES cumplir tu palabra. Actualmente, en nuestra sociedad, es muy poco el valor que le damos a la palabra. Uno de los rasgos más llamativos del Hombre (con mayúscula), es el de cumplir su palabra.²⁴ Un hombre vale lo que vale su palabra. No cumplir con la palabra se ha vuelto tan

²⁴ No quiero que esta aseveración sea malinterpretada como sexista. Cumplir la palabra es algo que hace mejor a cualquier persona, hombre o mujer. Sin embargo, por las razones particulares de este libro, principalmente dirigido a hombres, estoy comentando sobre una característica que desde tiempos remotos se inculcaba a los hombres jóvenes, relacionándolo con su valor como hombres en el mundo.

común, que depositar la confianza en alguien es cada vez más difícil.

Claro, prometer algo y luego no cumplirlo cuesta tan solo una excusa. Pero ¿qué pasa cuando permites que tu palabra pierda poder? Para responder esa pregunta, habría que analizar la palabra desde su esencia.

Cuando dices que vas a hacer algo y lo cumples, creas confianza en ti mismo y en las personas a tu alrededor, la gente comienza a creer en ti pero sobre todo, tu comienzas a creer en ti mismo. La consecuencia es bastante simple: la próxima vez confías más en ti, lo mismo que la gente a tu alrededor. Si la gente confía en ti se te abrirán muchas puertas: oportunidades de trabajo o negocio, amistades, relaciones íntimas, etc. Ser una persona de palabra ayuda a inspirar confianza y a crear un buen nombre.

¿Has visto alguna vez como la gente huye del que no cumple su palabra, o cómo reacciona una mujer frente a un hombre que no respeta su palabra? ¿Has notado que los hombres exitosos, en todos los sentidos, son hombres de palabra?

Tu palabra es quién eres tú. Decir algo y hacerlo, implica rasgos de fortaleza, disciplina y poder. La palabra es la fuerza de la creación. Decir y hacer es emular la divinidad. Lo que yo digo, lo hago. Es el mayor respeto que te puedes dar a ti mismo y a los demás.

Todo lo que se hace en la vida, lo que se ha logrado en la historia, es porque existió confianza en la palabra de todas las partes implicadas: construir un edificio, escribir un libro a dos manos, juntarse para jugar un partido de fútbol, emprender

un negocio, formar un matrimonio. Incluso está arraigado en la cultura popular cuando se repite: “lo prometido es deuda”.

Piensa en la mafia, en los criminales, en los políticos corruptos: ¿qué tienen en común? Que no cumplen su palabra, por tanto, no se puede confiar en ellos. La palabra es el pilar fundamental de la integridad. Lo que piensas, lo que dices y lo que haces, debe ser lo mismo. Esto es integridad, y el pilar sobre el que se asienta esta coherencia es tu palabra.

El psicólogo norteamericano Leon Festinger fue quien acuñó el término “Disonancia Cognitiva”, que explica que es natural en las personas querer mantener la coherencia entre valores, creencias, palabras y acciones. Cuando no hay coherencia entre los valores internos, la palabra y las acciones de un individuo, se da una disonancia cognitiva, y eso genera un conflicto interno. Esto es bastante común entre los adictos al porno, que saben que se están dañando, saben que están perdiendo el tiempo, saben que masturbarse frente a una computadora por horas no tiene sentido, sin embargo, lo siguen haciendo, lo que genera un conflicto que, por lo general, se convertirá en culpa o vergüenza.

Decir: voy a dejar el porno y no hacerlo, es quitarle poder a tu palabra, es quedarte en el mismo lodo en el que has estado viviendo. No es normal y no te puedes seguir engañando. Lo normal es vivir una vida sexual plena, hermosa, sana: disfrutar del placer maravilloso de la sexualidad. Y si vas a empeñar tu palabra en esta decisión, debes hacerlo usando tu poder. Con la certeza de que dices que lo harás y lo cumples.

Ser un hombre de palabra es tu pasaporte para ser un hombre íntegro. Además, hace aumentar tu poder personal, aumenta el respeto por ti mismo y, sobre todo, genera

confianza de los demás hacia ti y la confianza es el pegamento de todas las acciones humanas.

Este camino emprendido va de la mano con transformar tu palabra, porque tu palabra te define y le habla al mundo acerca de quién eres. Hay mucha relación entre sanar la adicción y respetar tu palabra: tú dices que vas a sanar, y lo haces. No existe otro camino. Al principio costará pues has estado acostumbrado a romper tus promesas durante mucho tiempo. Pero en el momento en que la tentación te esté arrastrando es cuando más debes estar presente, y recordar que estás cumpliendo tu palabra contigo mismo.

Siempre es contigo mismo. Sigamos caminando.

4.2 PASO 2: El cambio de tu ambiente

4.2.1 ¿Por qué es importante?

Cambiar de ambiente es necesario en los tres niveles que te rodean y debe ser de forma integral:

- Tu ambiente mental,
- Tu ambiente social (las personas con las que pasas tiempo), y
- Tu ambiente físico (el lugar donde veías porno).

Cada vez que repitas tu rutina, automáticamente tu cuerpo te va a pedir la dosis diaria de dopamina a la que lo has acostumbrado. Has entrenado a tu cuerpo por mucho tiempo a recibir dopamina con porno. Es lógico que cuando llegues a casa y te encuentres en la privacidad de tu cuarto, frente a tu computadora, quieras sentarte frente a la pantalla y caer en la adicción otra vez. Estamos juntos para romper un patrón de

conducta destructivo que ha venido consumiendo tu energía durante mucho tiempo. Por eso, debemos usar cada recurso disponible para que ese patrón se rompa. Cambiar el ambiente es decisivo puesto que juega un papel fundamental, no solo en crear la adicción, sino también en darle soporte todos los días.

Cuando comienzo el programa con hombres que quieren sanar su adicción al porno, el cambio de ambiente es el trabajo más intenso. Una de las primeras cosas que veo es que la mayoría tiene un montaje y una rutina casi perfectos para ver porno y masturbarse todos los días (la privacidad del cuarto, los audífonos, el saber qué *website* van a visitar, qué categoría, qué actrices son las que más les gustan, que escenas específicas son a las que vuelven siempre, donde van a eyacular, con que se van a limpiar, etc.).

Tengo que llegar a un nivel intenso de preguntas explícitas, ya que tras cada una hay un porqué. Durante mucho tiempo has venido creando conexiones neuronales en torno al porno y la masturbación. El cerebro tiende a la repetición porque es lo que conoce, porque sabe que no morirá con esta acción repetida (a esto se le llama autopreservación), y porque, aparte de ser espacio conocido, es seguro y placentero.

Al despertarte, lo primero que haces es buscar porno, o entras en la rutina de forma inconsciente. De forma automática vas al trabajo, regresas a casa con una extraña sensación de contento porque sabes que se vas a encontrarte con tu porno. Eso lo repites todos los días. ¿Suena familiar? Ese ambiente tóxico que te incita a repetir lo mismo todos los días es lo que vamos a transformar.

El cuarto donde veías porno debe ser modificado: sacar la computadora, instalar un bloqueador de páginas, poner unas

reglas estrictas de acceso a la tecnología cuando estés en casa. Lo importante es que te pongas normas respecto a los aparatos que usas para ver porno y, sobre todo, cumplirlas sin excepciones: tu prioridad es sanar.

Otra cosa a la cual le debes poner atención son las horas, puesto que es a determinadas horas del día cuando consumes porno y el cuerpo te pedirá repetición (el cuerpo se adapta a la rutina como un mecanismo de sobrevivencia, y tu cerebro ayuda constantemente a esa adaptación). Por eso, en aquellas horas en las que antes te sumías en la adicción, deberás ocupar actividades que construyan una nueva rutina, acorde con la nueva identidad que estas tratando de crear. Así te liberas del modo automático y comienzas a crear un nuevo patrón energético en tu cuerpo. Esto es reprogramar tu sistema nervioso.

El hecho de que tu cuerpo te juegue esta pasada de “pedirte” que repitas la acción adictiva, no significa que tu cuerpo esté en contra de ti, tu cuerpo no está diseñado biológicamente para mejorar sino para sobrevivir. Todo lo que implica mejorar, es entrar en terreno desconocido: a tu cuerpo no le gusta entrar en terreno desconocido porque ello implica un riesgo, y tu cuerpo ante todo lo que quiere es mantenerte vivo libre de riesgos y peligros. Mejorar o cambiar algo en tu vida supone la aplicación de un esfuerzo enfocado y el uso de tu conciencia.

Por otro lado, tu cambio de ambiente conlleva mucha limpieza. Comenzando por limpiar todos los contenidos de tu computadora, todo el porno que tengas, cancelar suscripciones, etc. Si lo necesitas, instala bloqueadores de páginas porno en todos tus aparatos de tecnología. Muchos

son gratis pero los mejores son pagados y, aunque parezca extraño, ese pago te hace valorar doblemente el esfuerzo que estás haciendo por no acceder al porno. Es importante tener una casa limpia, un cuarto limpio y ordenado; toda forma de limpieza externa es un reflejo de tu limpieza mental.

Evita contaminar tu mente. Esta es una de las cosas más importantes, ya que todo el tiempo estamos siendo expuestos a desastres que nos hacen vivir con miedo a través de las noticias. Siempre noticias malas, desmoralizadoras. Y hoy en día no tienes ni siquiera que ver noticieros: las redes sociales harán que rápidamente te enteres de todas las desgracias globales. Eso contribuye a que abras el pesimismo, y en un mundo calamitoso tu subconsciente dirá: ¿De verdad vale la pena transformarse?

Cambiar el ambiente mental es muy importante, por lo tanto, colocar información positiva en tu mente es fundamental. Ahora puedes acceder a todo el conocimiento en forma de clases, audiolibros, YouTube, *podcasts*. Puedes comprar libros usados por precios irrisorios en Amazon, etc. Te recomiendo información que te inspire, te enseñe, te levante, te llene de esperanza y te lleve a querer crear una nueva realidad.

A mí me gusta mucho el trabajo de Gary Vaynerchuck o el de Grant Cardone. Su decisión y firmeza me inspiran para tomar acción. Mientras he estado escribiendo este libro, he estado escuchando audiolibros de estos dos guías. También me gustan las enseñanzas espirituales de Michael Singer o de Eckart Tolle; me gustan las enseñanzas integrales, como las de Tim Ferris o Tony Robbins; me gustan las enseñanzas que te explican cómo transformar tu cuerpo y tu mente, como las de

Dave Asprey, Alberto Villoldo o Anthony DiClementi; y, por supuesto, las enseñanzas sobre sexualidad, como las de Michaela Boehm, Kim Anami o los instructores de la tribu de ISTA. Hoy, internet ha democratizado el aprendizaje, así que puedes colocar información muy positiva en tu mente a muy bajo costo. No hacerlo es dejarte seducir por la programación que la publicidad y el marketing están produciendo todo el tiempo y eso terminará por alienar tu mente, haciéndote creer que deseas cosas que en realidad no necesitas, además de dañar tu imagen y tu autoestima.

4.2.2 La importancia de tu comunidad

Johann Hari es un periodista que investiga acerca de la guerra contra las drogas. Además, es autor de un libro polémico sobre las adicciones, sus causas, lo que ha funcionado y lo que no, en esta lucha que la humanidad está perdiendo. Este libro se llama *Chasing the Scream: The Opposite of Addiction is Connection* (*Persiguiendo el Grito: Lo Opuesto de la Adicción es la Conexión*) y su tesis, aunque impactante y rebelde, está sustentada en argumentos sólidos. En los últimos cien años se ha criminalizado al adicto y se le ha señalado con el dedo desde todas las tribunas y en todos los ámbitos: desde lo moral hasta lo legal. Ninguna de las medidas tomadas hasta hoy, desde el principio de la guerra contra las drogas, han funcionado. Repensar esas medidas es necesario, desde el momento en que nos damos cuenta de que, en los lugares del mundo donde se modificaron las reglas, las mejorías han sido notables. En lo personal, de la investigación de Hari me llama la atención cómo identifica la forma en que la sociedad ha tratado al adicto desde el juicio personal: señalándolo con el dedo, endilgándole culpa y vergüenza, encerrarlo en un

centro de rehabilitación contra su voluntad, o incluso en una cárcel.

Pero la idea de Hari, que he podido contrastar con casos reales de adicción al porno, y que, por supuesto, suscribo, tiene que ver con la vida que el adicto vive, y es la siguiente: El nivel de felicidad que experimenta el adicto en su día a día, está proporcionalmente relacionado con cuan proclive está el adicto a quedarse “enganchado” al objeto de su adicción. Por ejemplo, un adicto que tiene un futuro prometedor, razones por las cuales vivir o una sólida esperanza de salir adelante, luchará mucho más, que aquel que cree no tener futuro, o que vive en absoluta soledad. De hecho, Hari se aventura a expresar que lo contrario de la adicción no es la sobriedad, sino la conexión humana.

Y, precisamente, partiendo de ese punto es que vamos a hablar acerca de la comunidad que debes crear para establecer el ambiente óptimo para tu recuperación. ¿Te has preguntado si, tal vez, esta adicción al porno puede ser una ruta de escape de la vida triste y sin sentido que te has creado? ¿Tienes una vida sin amigos, sin relaciones sólidas y sinceras? ¿Te has formado una vida sin actividades de aprendizaje que estimulan tu curiosidad o levantan tu autoestima? ¿Has invertido muchas horas en ver porno cuando podrías haberlas usado en algo útil, y eso te llena de culpa? ¿El uso de esas horas ha dado como resultado una vida gris, desconectada y superficial? No sé qué responderías a estas preguntas, lo único que sé es que, coincidentemente, todos los muchachos a quienes he venido asistiendo estaban muy descontentos con la vida que se habían cread a sí mismos.

Vayamos a lo práctico: tener un equipo humano de soporte es fundamental para salir adelante. Ese equipo humano es importante por dos razones:

1. Para establecer una sólida conexión humana, y
2. Para compartir tu experiencia de sanación (que usualmente requiere de gran soporte emocional, especialmente en los momentos en que quieres recaer).

Tu comunidad deberá tener dos partes: la tribu, y tu equipo de soporte. Tu tribu serán las nuevas personas a quienes buscarás intencionadamente con el propósito de crear mejoras en tu vida (lee esta última frase de nuevo, poniendo énfasis en la palabra intencionadamente). Por ejemplo: si te gusta el yoga y piensas incorporar el yoga a tu vida, usando las horas que antes usabas en la adicción, entonces las personas que conocerás en el estudio de yoga serán tu nueva tribu. Ellos son personas que comparten tus gustos y tus ganas de mejorar. La contraparte serían tus compañeros de trabajo: a ellos no los escogiste con intención, ellos trabajan contigo, pero es posible que no tengan ningún tipo de relación. Usé el yoga como ejemplo pero tú llenas el espacio en blanco con cualquier actividad que te guste.

Incorporando nuevas actividades en tu vida, indefectiblemente conocerás personas, gente que está alineada contigo y con la que tienes cosas en común: para ellos es importante lo que para ti es importante. Estar rodeado de esta gente te trae una sensación especial, esa sensación te hará saber que has encontrado tu tribu. Esa tribu será tu nueva comunidad, al encontrarla sentirás que has encontrado tu lugar en el mundo. Una nota personal: tu tribu está allá afuera, y probablemente se reúne con frecuencia sin ti, solo falta que

tú te acoples. También existe la posibilidad de que tu tribu no se reúna, y que necesiten de ti para agruparse. Eso requiere más trabajo pero no es imposible: un simple grupo de Facebook o un evento de *meet-up* puede hacer milagros. Cualquiera que sea el caso, debes empezar ya.

Ahora hablemos del equipo de soporte. Este equipo es el grupo pequeño de personas que estará involucrado en tu sanación, por lo tanto, saben de tu adicción y de tu deseo de mejorar. Tu equipo de soporte no deberá tener más de cinco personas, es un grupo de confianza y responsabilidad, especialmente de ti hacia ellos. Entre las personas de este grupo debes escoger a un profesional o alguien que represente alguna forma de autoridad. Los otros tres o cuatro deben ser amigos de tu entera confianza, quienes serán de enorme ayuda para que salgas adelante. Dentro de tu equipo es recomendable que uno o dos puedan contestar tus llamadas a cualquier hora, pues habrá momentos, que vendrán de forma inesperada, en que deberás llamarlos para no caer en los hábitos de conducta que deseas erradicar.

Tu equipo de soporte debe estar sinceramente interesado en tu sanación. A ellos debe importarles tu bienestar: ellos reconocerán tus triunfos y te ayudarán a levantarte del suelo cuando caigas (porque inevitablemente caerás), pero teniéndolos cerca será mucho más fácil seguir adelante. Arma este equipo de soporte cuanto antes, sé abierto y sincero con los amigos a quienes quieres involucrar en este proceso. Existe la posibilidad de que le pidas a alguien ser de tu equipo de soporte y que te diga que no. Si eso ocurre, entonces qué bueno que te diste cuenta a tiempo con quién cuentas y con quién no.

Por otro lado, la persona calificada de tu grupo de apoyo deberá ser alguien que conoce bien tu proceso y tenga una posición de autoridad, ya sea en lo espiritual o en lo personal. Un pastor o un líder espiritual es un excelente soporte, pero es importante que el enfoque de tu sanación no sea de índole moral, puesto que una aproximación moral a esta adicción no funciona, o funciona de manera superficial y no sana desde la raíz. Es decir, si dejas de ver porno y masturbarte porque “es malo ante los ojos de dios” (cualquiera que sea tu idea de la divinidad, siendo todas las formas respetables) o porque es pecado, o es “sucio”, entonces terminarás recayendo más temprano que tarde y con el triple de culpa de la que tenías antes. Sé muy cauto con el enfoque que le des a tu proceso si vas a permitir que lo religioso intervenga.

Otra excelente opción es buscar un patrocinador de alguna organización que utilice Los Doce Pasos para sanar adicciones (en este caso sería Adictos al Sexo Anónimos, que es la versión de Alcohólicos Anónimos en el campo de la sexualidad). Esta opción es bastante acertada pues se trataría de una persona que ha vencido una adicción en el campo de la sexualidad, que es lo que tú necesitas saber.

La persona calificada de tu grupo puede ser un sanador, un médico, un terapeuta, una psicóloga, una consejera espiritual, un pastor, un patrocinador, etc. En síntesis, alguien que tenga una visión más completa del proceso por el cual estas pasando. Esa persona te podrá dar apoyo profesional, además de estar pendiente de tu avance desde una perspectiva más seria y objetiva. Tener una forma de autoridad en tu grupo de apoyo es tener a alguien a quien no le vas a dar excusas; esta persona estará contigo trabajando con amor y

compasión, al mismo tiempo que con disciplina, responsabilidad y, a veces, dureza.

Los amigos que incluyas en tu grupo de apoyo deberán ser muy cercanos, eso te ayudará a trabajar la confianza, la conexión y la vulnerabilidad. Recuerda que es importante ser vulnerable, pues ello te permitirá romper con la identidad anterior del adicto y construir una nueva: La de un hombre libre y sano

4.2.3 La soledad y el aislamiento: un problema rampante

Uno de los problemas más destructivos que nuestra sociedad está afrontando es el problema de la soledad y el aislamiento. Aunque parezca algo sin importancia, es algo que está destruyendo vidas a pasos acelerados, como un cáncer silencioso que está mellando desde dentro los basamentos más sólidos de nuestra civilización. Te preguntarás cómo todo esto se relaciona con la adicción a la pornografía (y con todas las rutas de escapes que las personas usan para evadirse de vidas miserables de aislamiento, tristeza, depresión y soledad). Pues aquí te lo explico: Miles de personas, en su mayoría hombres, viven vidas de aislamiento. Y hay que comenzar por entender que vivir la vida interactuando con personas no significa no estar en soledad. Uno puede estar en contacto con gente, pero al no existir una relación profunda y significativa con otras personas, el aislamiento crece. Ocurre de forma frecuente con quienes solo tienen relaciones de trabajo, amistades superficiales, o simples relaciones de índole comercial. El aislamiento y la soledad son una receta para el desastre y un caldo de cultivo propicio para las adicciones.

Un ejemplo conocido fue el fenómeno que el científico social Malcolm Gladwell, explica en su libro *Outliers (Fuera de serie)*: el efecto Roseto.

La historia es simple: Roseto es un pueblito en Pensilvania, donde la esperanza de vida era inusualmente más alta que en el resto de los Estados Unidos. Y por más que los expertos estudiaban los hábitos y costumbres de la gente de Roseto, no lograban dar con la razón de por qué la gente de allí vivía mucho más que en el resto del país. Corrían los años 60, cuando al comparar las estadísticas de su población, se percataron que su tasa de mortandad era bajísima y la esperanza de vida promedio superaba con creces a la del resto de la nación. Lo sorprendente del caso fue que quienes comenzaron a estudiar los hábitos de la gente de Roseto, se dieron cuenta de que su actividad diaria no se diferenciaba demasiado de la actividad promedio nacional en dieta o ejercicios. La única diferencia era que los pobladores de la ciudad de Roseto mantenían muy vivas las costumbres que habían heredado de su tradición italiana de juntarse por las noches a compartir juntos la velada. Participaban constantemente en actividades sociales, se juntaban en casa de alguien para conversar y mantenían muy activa su vida en comunidad. Después de años de estudiar su comportamiento colectivo, llegaron a la conclusión de que su alta esperanza de vida estaba directamente relacionada con la forma cómo gestionaban su vida social: los pobladores de Roseto estaban alimentándose espiritualmente, los unos a los otros, a través de la compañía, la charla amena, la conversación íntima, el contacto humano, la risa, la agrupación o el simple hecho de escucharse los unos a los otros. La vida en comunidad hacía

toda la diferencia y eso los mantenía vivos, en el sentido más completo de la palabra.

Con el tiempo, grandes expertos del comportamiento humano no solo comprobaron que una buena vida social te conecta con la fuerza de la vida, sino que lo contrario, es decir, la soledad, el aislamiento y la incomunicación, es perjudicial e, incluso, peligroso para la salud.

Uno de los más importantes estudiosos de esta área, es el neurocientífico y catedrático de la Universidad de Chicago, John Cacioppo. Él estudió de forma rigurosa los riesgos del aislamiento y la reclusión, y sus conclusiones son impactantes: el aislamiento es peligroso y puede llegar a ser fatal. Cacioppo publicó un libro titulado *Loneliness: Human Nature & the Need for Social Connection* (Soledad: La naturaleza humana y su necesidad por conexión social). De acuerdo con sus resultados, el 40% de los estadounidenses se sienten solos en algún momento de su vida regular, y un nada despreciable 30% vive una vida solitaria. Pero el problema no es solamente ese: una dificultad tan grave como aquella, es la forma como la sociedad recibe este problema: Sentirse solo es algo tan estigmatizado, que en sociedad, sentirse solo es el equivalente psicológico de ser un perdedor. ¿Por qué? Por una simple razón: en Occidente, la imagen que proyectamos a nivel social lo es todo. Esto se ha agravado por dos factores: primero, porque nos hemos entrenado para proyectar una falsa imagen, superficial y perfecta de nosotros mismos, que poco tiene que ver con la realidad; y segundo, que hoy en día tenemos herramientas que hace solo dos décadas no existían (varias plataformas de redes sociales), donde colocamos nuestra vida cotidiana en una vitrina, de donde derivamos prestigio social colocando la foto perfecta que proyecta una idea que

queremos vender sobre nuestra imagen incluso a costa de la verdad. Y este juego se ha extendido tanto que, si no estamos representados por la foto perfecta, somos percibidos como un fracaso social.

Entonces, ¿qué es lo que hace la mayoría de las personas que vive una vida aislada y de soledad? En primer lugar, tratar de negarlo; después, buscar una distracción o un escape que termina siendo el internet, el celular, las redes sociales, las compras compulsivas, el alcohol, las drogas, el sexo, la pornografía, etc. ¿Suena familiar? Y después de darse cuenta de que esas distracciones no te acercarán a la felicidad, entonces, para no confrontar aquel incidente doloroso, empiezan a aparecer los diferentes comportamientos adictivos.

Las personas aisladas y solitarias son mucho más proclives a caer en adicciones como forma de manejar (y soportar) una vida miserable. Según los estudios de Cacioppo, la soledad y el aislamiento aumentan tu posibilidad de morir más temprano en un 45%. Esto es alarmante si lo comparamos con porcentajes como en el alcoholismo, que aumenta tu posibilidad de morir más temprano en 30%, o la obesidad, que la aumenta en 20%.

Dentro de los descubrimientos de Cacioppo en la disciplina científica denominada Neurociencia Social, es que el cerebro de aquel que no tiene interacciones sociales entra en modo de auto preservación (o de sobrevivencia) y, en ese modo, la persona está en un constante estado de hipervigilancia. Con el cerebro en ese estado, la persona busca todo el tiempo amenazas sociales en sus interacciones incluso en aquellos lugares en donde las amenazas no existen. Esto

creará el campo propicio para que las pocas interacciones sociales que pueda tener se conviertan en interacciones sociales negativas.

¿Has visto alguna vez a un individuo que vive aislado o en soledad, tratando de socializar? Usualmente son percibidos como extraños o socialmente torpes. Entonces, si desde antes ya tenían una identidad negativa y antisocial de sí mismos, al confirmarlo en la realidad con interacciones sociales negativas, el resultado será volverse más aislado y solitario. Por lo tanto, ser solitario no solo es peligroso intrínsecamente, sino que se puede convertir en un círculo vicioso, ya que salir de ello requiere un esfuerzo dedicado y de perseverancia. Un individuo solitario es tierra propicia para alguna adicción: el alcohol, las drogas, el porno, etc., que son escapes a esa soledad.

¿Tienes alguna duda sobre la magnitud del problema de la soledad a nivel global? ¿Piensas que exagero? El problema de la soledad podría convertirse en una catástrofe global. En el Reino Unido, en 2018, se ha creado el primer Ministerio de la Soledad para combatir una “triste realidad del mundo moderno”. Dicho ministerio posee programas gubernamentales y un presupuesto ministerial para atacar esta plaga. La primera ministra británica, Theresa May, nombró a Tracey Crouch como la primera ministra de la Soledad para confrontar este peligroso mal que se está convirtiendo en una plaga mundial. El Reino Unido ha convertido la soledad en un asunto de estado, pues después de hacer importantes estudios, se ha llegado a la conclusión que la soledad puede tener consecuencias peligrosas y hasta fatales.

4.2.4 Encuentra tu tribu

Encontrar a tu tribu es el secreto para crear una nueva vida. No solo para sanar sino, también, para construir. El principal apoyo que tendrás para sanar y no recaer será tu tribu. El equipo de soporte (la gente involucrada en tu proceso de sanación y a quienes recurres en caso de que necesites soporte social), te dará la mano en relación con la adicción. Pero con tu tribu construirás una nueva vida: compartiendo cosas en común, afinidades, actividades o aprendizajes.

Recuerda, ahora tendrás tiempo libre que ya no dedicarás a la adicción, por lo tanto, es fundamental que estés atento: cuando esos “tiempos muertos” lleguen a ti, el deseo por recaer en el viejo hábito del porno aparecerá, por eso es fundamental estar preparado para afrontar la situación y evitar la recaída.

Además, como estás reconstruyendo tu vida, que mejor momento que este para incluir actividades donde vayas a conocer personas alineadas con tu nuevo yo. Cuando hayas definido esa actividad, entonces tomas acción inmediata. Digamos que, a partir de ahora, quieres tomar clases de guitarra, entonces, con disciplina, vas a definir tus horas de práctica diaria, el maestro o la academia donde tomarás clases (incluso es válido que aprendas solo con tutoriales de YouTube, pero debe estar en tu calendario). Recuerda que a través de tu nueva pasión encontrarás nuevas personas que traerán color, emociones nuevas, experiencias interesantes y, en general, un brillo especial a tu nueva forma de vivir.

Esas personas que comparten contigo tu nueva vida, es tu tribu. Esa gente, a diferencia de la gente del trabajo, es gente con quien compartirás tiempo en actividades y experiencias

que transformarán tu vida. Yo encontré mi tribu en varios lugares que menciono a continuación:

Entre las personas que hacían ceremonias chamánicas nativas americanas: encontré gente entregada y comprometida con su sanación y su vida espiritual. Allí conocí a gran parte de amistades que cultivo hasta hoy y que fueron cruciales en el soporte para mi sanación.

- En el Mankind Project: esta organización es la más grande del mundo en cuanto a soporte para hombres que quieren asumir la responsabilidad de su propia vida. Su enseñanza parte de la premisa milenaria de que el hombre, cuando es niño, debe ser iniciado en la masculinidad, como ha ocurrido por siglos en tribus ancestrales en todo el planeta. Ellos brindan un entrenamiento muy poderoso llamado NWTa (New Warrior Training Adventure – La Aventura del nuevo guerrero), que emula las iniciaciones a la masculinidad de las tribus antiguas. Aquí encontré hombres que estaban comprometidos con hacerse responsables de cada uno de sus actos.

- En la Escuela Landmark Education: esta escuela brinda cursos de transformación personal y está localizada en más de ciento veinte ciudades a nivel mundial. Yo tomé entrenamiento completo en Landmark, donde creé amistades con personas que están trabajando activamente en su desarrollo personal para convertirse en mejores personas.

- En los cursos y el voluntariado con Anthony Robbins encontré gente llena de dinamismo y energía. Comencé haciendo los cursos de Tony Robbins en el año 2010 y no solo he participado en ellos sino que he sido voluntario en varias ciudades en Estados Unidos. Han sido experiencias muy

enriquecedoras y, por supuesto, en ese ambiente también creé nuevos amigos para quienes su crecimiento es una prioridad.

Estos son solo algunos de los espacios que busqué para mejorar mi vida y sanar la adicción. El valor más grande que encontré en esos espacios fue gente maravillosa que trabaja en convertirse en mejores seres humanos. Esa nueva tribu es la que yo escogí con intención y conciencia para construir la vida que sé que merezco.

Hoy tengo una tribu extendida, los amigos con quienes me junto por la guitarra, por el yoga, por el gimnasio, por los libros, por las charlas y cursos que doy. He cambiado radicalmente mi estilo de vida, y esa tribu me alimenta el alma (y yo también la alimento). Además, esa nueva tribu me infunde una fuerza especial: una energía renovada que moldea mi carácter y me ayuda a crecer en mi autoestima y mi relación con el mundo. Mi nueva tribu me permite entender que sí puedo vivir en un mundo amigable y feliz.

4.2.5 Como creé mi nuevo ambiente

Cuando decidí sacar de mi vida la adicción, tuve que hacer cambios radicales. El cambio de medio ambiente debe ser tripartito, tanto de tu ambiente mental, tu ambiente social y tu ambiente físico privado donde usualmente caías en la adicción. En lo personal, por no saber eso desde el principio, me costó tiempo y varias recaídas, hasta que entendí que debía atacar la adicción desde varios flancos para evitarla.

En cuanto a mi ambiente mental, la cosa no era tan simple como no ver porno y punto. Existen muchas formas de contaminar la mente y eso te vuelve más propenso a tomar la ruta de escape que has venido tomando por mucho tiempo.

Por ejemplo, toda forma de negatividad que permites en tu mente puede convertirse en algo que despierte el deseo de recaer. ¿Por qué? Porque las malas noticias te hacen sentir ansiedad, angustia o estrés, aunque sea de forma leve, y eso te puede sacar del momento presente y llevarte a actuar de forma automática. Ver las noticias es una forma de contaminar tu mente, y de hecho, hoy ni siquiera necesitas ver un noticiero para infectar tus pensamientos, puesto que en las redes sociales te enteras muy rápido de la miseria que ocurre en el mundo y muy rara vez de lo bueno.

Esto no es una exageración o un dato innecesario en un libro sobre sanar la adicción a la pornografía: exponerse a malas noticias causa daños en la persona a nivel mental. Así lo asegura la profesora de psicología de la Universidad de Texas, en San Antonio, Mary McNaughton-Cassill, quien luego de dedicar un tiempo a estudiar cómo los humanos reaccionan a las malas noticias, llegó a la conclusión de que recibirlas de forma frecuente causan estrés crónico, problemas para conciliar el sueño, fatiga constante y hace a las personas más proclives a la depresión. Además, recibir malas noticias, asegura el estudio de McNaughton-Cassill, te convierte en una persona preocupada y ansiosa y, lo que es aún peor, te dificulta en tu habilidad de interactuar con el mundo puesto que te crea la idea de que vives en un mundo peligroso y hostil.

Ahora, imagínate vivir en el estado previamente descrito todos los días a causa de las malas noticias: ¿crees que este es el mejor ambiente para alguien que está en un proceso de sanación como tú? Por eso, cuando estaba creando mi nuevo ambiente mental tuve que convertirme en un celoso guardián de lo que mi mente consumía: no se trataba solamente de dejar el porno, sino de dejar todo aquello que despertaba emociones

que me colocaban en un potencial espacio de recaída, así que eliminé las malas noticias, la exposición a la publicidad (que te crea necesidades inexistentes), los chismes, y limité mi acceso a las redes sociales.

Recuerdo que durante mi proceso de limpieza me di cuenta, que quise creerme una mentira creada por mí, pero logré descubrir la mentira mientras trataba de hacerla: Resulta, que cuando dejé de ver porno, traté de reemplazar el porno viendo modelos de Instagram, en bikini o semidesnudas, repitiéndome “que aquello no era porno”, por lo tanto podía verlo sin reserva. Esto es muy común y lo veo repetirse de forma tan frecuente con los hombres a quienes les hago *coaching*. Pueden ser modelos de Instagram, búsquedas de Google Images, de imágenes “vanilla” o más suaves, y como no son porno te permites verlas.

Hermano, esto no se trata de estar permitido o no. Se trata de entender que estás en un camino en busca de integridad y que no debes mentirte. Dedicar tiempo a ver las páginas de las modelos sexys te llevará, tarde o temprano, a recaer. Estas escapando de tu realidad y no estás presente. Ese momento es cuando debes confrontar y averiguar: ¿quién está tratando de ver porno ahora mismo? ¿Quién está tratando de camuflar en fotos o videos de mujeres sexy en bikini la verdadera adicción al porno y a la fantasía? Poco a poco te darás cuenta de que el solo hecho de conocer esa parte de tu vida te ayudará mucho en tu proceso de sanación. Explora y hazte las preguntas correctas, sin duda hallarás respuestas y soluciones.

Eliminé todo lo que me sacaba de mi realidad. Todo lo que me llevaba a perpetuar la fantasía absurda. Necesitaba crear un ambiente mental positivo que fomentara la paz en mi

corazón. Tuve que vigilar lo que leía, las películas que veía, todo lo que veía en internet y lo que permitía que llegue a mí a través de mi celular. Limpié todo el ambiente al cual me exponía.

Del mismo modo, tuve que limpiar el ambiente de personas con quienes pasaba tiempo. Felizmente, hace algunos años comencé a sacar a personas tóxicas de mi vida, pero recuerdo que tuve que tomar la decisión irrevocable, por lo menos en dos ocasiones, de sacar de mi vida un par de personas.

Una de ellas era una muchacha que me usaba como “terapeuta gratuito”. Su vida era un drama constante. Una telenovela. Siempre tenía una nueva calamidad que contarme. Sobre el tipo que conoció en Tinder, Sobre la pelea con la hermana, Sobre el otro tipo que conoció en un viaje. Mis conversaciones con ella habían creado una dinámica en donde desde el principio de la conversación ella vertía su basural de problemas sobre mí, y yo, que la había acostumbrado a que ella podía decir lo que quisiera (sin respetar mi tiempo) y yo sencillamente debía escuchar. Al final de cada conversación yo le daba consejos que nunca aplicaba. ¿Por qué esta mujer tóxica estaba en mi vida tirándome todos sus problemas encima? La respuesta es simple: Porque yo lo permitía.

Así mismo, tenía un “amigo” que solo me llamaba para perder el tiempo. A él le gustaba que yo “lo motive”, que lo levante moralmente, siempre me llamaba para contarme que estaba luchando, esforzándose en salir adelante y dejar el trabajo que odiaba. Siempre era mentira, lo que él quería era alguien que lo escuchara, que se apiade de su rol profesional de víctima, y que justifique su ociosidad y conformismo,

porque lo cierto era que decía mucho pero no tomaba acción para transformar su vida. Del mismo modo que el caso anterior, era yo quien le permitía que use mi tiempo a discreción sin ningún respeto.

Recuerdo esos dos casos porque tuve que ser muy radical: ambos eran personas tóxicas y apartarlos era imprescindible para salir adelante. No estaba interesado en ninguna forma de drama, pero surgía una pregunta obligatoria: ¿me entristecía sacar a estas dos personas de mi vida? ¡Claro que sí! Les tenía aprecio y había compartido muchas conversaciones con ellos. Pero eran como vampiros, buscaban mi energía y mi tiempo y yo no estaba dispuesto a dárselos.

Tener gente tóxica en tu vida va muy en contra de tu sanación. No importa si se trata de tu familia o de viejos amigos. Los miembros de tu familia pueden estar en un nivel de conciencia muy bajo, y si tú estás luchando por sanar, y convertirte en una mejor persona, no tienes porqué soportar la mala influencia de un miembro de tu familia solo porque es familia. El secreto con la familia es muy simple: ama a tu familia por sobre todas las cosas, pero si algún miembro de tu familia es una mala influencia, limita el tiempo que pasas con él o ella. Tu tiempo es tu vida, por lo tanto, sé muy sabio sobre con quién lo compartes.

Lo mismo ocurre con los amigos: he visto muchachos que pasan tiempo con “amigos” por el solo hecho de que se conocen desde la niñez. Yo tengo un amigo con quien pasé muchos años de mi niñez en Lima, jugamos al fútbol, hicimos juntos nuestros primeros pinitos al salir a enamorar a las chicas de un colegio del vecindario y vivimos muchas aventuras juntos. Hoy, lamentablemente, este amigo ha caído

profundamente en el alcoholismo. La última vez que hablé con él no teníamos absolutamente nada en común. Y, si bien es cierto traté de darle una mano, él persiste en seguir bebiendo casi todos los días. No por el hecho de que lo conozco desde la niñez, voy a pasar tiempo con él. Es decisivo eliminar de tu vida personas que no suman a tu proceso. Recuerda: tu prioridad es sanar.

Apartar a una persona de tu vida puede ser doloroso y esa separación puede traer emociones que pueden hacerte propenso a recaer. Así que el trabajo de limpieza de gente tóxica debe ser hecho a partir de una sincera reflexión, sabiendo que no será fácil, pero si necesario. Recuerda que las personas no son cosas que puedes botar a la basura, sé muy sabio para decidir a quién relegar de tu vida. En el fondo, tú sabes quién no debe estar más en tu vida. Cuando hayas tomado la decisión, hazlo, y no mires atrás.

Finalmente, limpié el ambiente físico donde veía porno. Ese ambiente se transformó por completo para no caer en la rutina. El ambiente físico es siempre reflejo del ambiente interno, por eso comencé por tener ese espacio impecable. Boté todo aquello que no necesitaba y comencé a poner orden total. Contrataba a una persona que venía una vez por semana a limpiarme el apartamento por medio de una aplicación del teléfono, y me funcionó muy bien. Por primera vez comencé a apreciar el valor del orden. Me di cuenta de que guardar cosas innecesarias me creaba un apego al pasado y a lo que debía dejar ir (incluyendo mi antigua identidad de adicto), así que botar y donar muchísimas cosas me trajo una bocanada maravillosa de oxígeno.

Yo no tenía seguro en la puerta, pero si en tu caso es necesario quitarle a la puerta el seguro, hazlo. Aunque sea de forma temporal, eso te crea una liberación psicológica. De más está decir que debes eliminar TODO el porno que tengas en tu computadora (aunque hoy es diferente, puesto que la mayoría del porno se consume en línea).

Yo usé un programa bloqueador un tiempo y me sirvió, pero conforme fui avanzando con mi sanación dejé de necesitarlo. Esos bloqueadores de seguridad te dan la opción de no entrar al primer intento al *site* porno de siempre. Los programas bloqueadores son una protección de primera línea pero que se pueden burlar con facilidad, es decir, si quieres consumir porno lo harás. Pero son un recordatorio de que si flaqueas en un primer momento, tienes una línea de defensa que te recordará que estás haciendo un trabajo para dejar el porno. Si decides usar programas bloqueadores de porno te recomiendo los programas pagados, puesto que el simple hecho de que estas invirtiendo tu dinero da a entender que lo haces por tu sanación y romper tu disciplina te dolerá, no solo en lo personal, sino también en el bolsillo. Algunos programas que recomiendo son: *Norton Family*, *Qustodio*, *Net Nanny* o *Surfie*. Varios tienen versión para la computadora, el teléfono y las tabletas.

Un último comentario sobre el ambiente físico: algo tan simple como encontrarte solo en el sitio de siempre (por lo general el cuarto) puede provocar un desencadenante que te lleve a recaer, por lo tanto, debes estar muy alerta cuando estés allí, saber qué vas a hacer y estar muy presente de no caer en las emociones automáticas. Tu ambiente físico debe proyectar la energía de un espacio de sanación y si, en algún momento, comienzas a ver que el ambiente comienza a ponerse sucio o

desordenado, revisa dentro de ti ya que, como dije anteriormente, el ambiente externo es un reflejo del ambiente interno.

4.3 PASO 3: Tu mente y tu cuerpo: Meditación, respiración, ejercicios y dieta

Este capítulo es fundamental para emprender el cambio. Tu cuerpo es sagrado y es el instrumento más valioso que tendrás a lo largo de tu vida. Existen personas que quieren deslindar límites rígidos entre lo espiritual, entendido como lo etéreo o inasible, y lo físico, que es lo relacionado con lo material o corporal, otorgando mayor valor al primero que al segundo, aduciendo que lo carnal es bajo, indigno o finito, y sugiriendo que lo espiritual es lo eterno y lo verdadero.

Nadie pone en tela de juicio el hecho de que este cuerpo humano es finito y, tarde o temprano, todos vamos a abandonarlo, pero nunca he conocido a nadie en este planeta que haya podido hacer nada significativo (en realidad, no he conocido a nadie que haya podido hacer nada), sin la ayuda de su cuerpo. Además, no existe momento más sagrado que el aquí y el ahora (de hecho, es lo único que existe) y, aquí y ahora tienes un cuerpo humano, por lo tanto, es hora de que comiences a entender su carácter sagrado. Así comenzarás a quererlo más y a tratarlo mejor.

Este capítulo trata sobre el respeto a tu mente y a tu cuerpo y sobre las actividades en que debes involucrar a ambos para acelerar el proceso de sanación. Recuerda, nadie te apura, pero es mejor crear el momentum en tu proceso y utilizar todos los recursos que tengas a la mano para sentirti libre de la adicción.

Tu mente y tu cuerpo se han visto afectados por la adicción al porno: has expuesto tu mente a una información sin sentido y la has programado para acostumbrarse a ella. Has venido consumiendo porno (personas fornicando de forma inconsciente, automática, fingiendo y de manera mediocre), y has programado tu cuerpo a la masturbación frenética y delirante que ha creado patrones de comportamiento y respuestas de estimulación a la sexualidad alteradas que te afectan de forma negativa. Es necesario regresar al *default settings* (algo así como a la configuración original) de tu cuerpo y de tu mente para fluir en el orden de lo natural.

Hablaremos sobre estas cuatro actividades que te ayudarán a activar tu sanación, y a mejorar muchas áreas de tu vida. Dichas actividades son la meditación, la respiración, los ejercicios y la buena nutrición.

4.3.1 Beneficios de la meditación

Si escribes en Google “Beneficios de la meditación”, en menos de un segundo obtendrás más de doscientos sesenta millones de resultados. Hay miles de estudios que explican los beneficios de la meditación desde todos los ángulos. Aquí te voy a hacer una revelación: todas esas explicaciones no te sirven para nada: los verdaderos beneficios de la meditación están en sentarse, cerrar los ojos y meditar.

La adicción al porno te ha dejado durante mucho tiempo en modo automático, casi robotizado. Además, te ha mantenido reaccionando en vez de crear acciones conscientes e intencionadas. El porno te ha mantenido viviendo en el caos, y es imposible crear desde el caos. Solo se puede crear desde la paz, de otra manera, te mantienes en contante estado de reacción. Igualmente, has sobrestimulado tu cerebro con

dopamina, ya sea para sentir algo o para huir de algo. La meditación te llevará a un espacio de calma y paz donde aprenderás a escuchar tu propio silencio. En ese silencio aprenderás a escuchar a tu cuerpo y aprenderás mucho de ti mismo. El silencio es un gran maestro.

Hay una enseñanza simple de la meditación: existe un espacio que puedes alcanzar con la meditación que me atrevo a describir como un “espacio de la nada” donde hay un gran entendimiento, porque durante mucho tiempo has estado huyendo de ese espacio a través de las distracciones (una de ellas el porno), añadido a otra distracción corporal, ese deseo por sentir algo y estimularte sexualmente para crear un cambio hormonal y neurológico con la adicción. Con ello tratabas de procurarte sensaciones positivas que después te dejaban mucho más vacío que antes.

La meditación te lleva a ese espacio vacío, a esa nada de la cual hemos venido escapando tanto tiempo. Pero al entrar en esa nada ingresas a un mundo de entendimiento sobre ti mismo donde intuyes una verdad universal: que todo va a estar bien. Es un sentimiento que no es ni bueno ni malo: la meditación te permite entrar en el espacio en donde simplemente eres y punto. Además recuerda que la energía masculina te permite estar en paz en el espacio vacío, pues no es un vacío de la existencia sino del ego. Entender esto, es una forma de trascendencia.

No te asustes: no me interesa hablarte de las nubes sutiles o de espíritus incorpóreos que le resten sentido pragmático al libro. Quiero entregarte herramientas útiles y prácticas, y es precisamente por eso que te hablo acerca de la meditación. Verás, el mundo frenético del porno, acelerado y delirante, es

un mundo de mucho ruido. Ese ruido es insoportable: los actores insultando a las actrices, las actrices con sus trastornados gemidos falsos, tu propia conversación interna que busca sin parar cada espacio para ver porno, y también tu propia voz de autocastigo, avergonzándote y culpándote por no controlar tu voluntad. Con todo ese ruido, no vendría mal un poco de silencio. El silencio del alma. El silencio que solo puedes alcanzar con una práctica diaria de meditación. Basta ya de tanto ruido.

¿Te tienes que convertir en un monje budista para implementar la meditación en tu vida? No. La meditación es una actividad práctica y son muchos los nombres de personas con enormes resultados en la vida que tienen una práctica diaria de meditación: Oprah Winfrey, Madonna, la empresaria Arianna Huffington, el escritor Timothy Ferriss, el estratega Anthony Robbins, el cantante Paul McCartney, el actor Hugh Jackman o el inversionista Ray Dalio: la lista es enorme. Estas personas de muy alto perfil meditan porque entienden que hacerlo les ayuda a reducir el estrés, a regular su estabilidad emocional, mejorar su calidad del sueño pero, sobre todo, les infunde una profunda lucidez y una paz del alma que permean todas las áreas de su vida.

Específicamente hay estudios sobre la relación que existe entre la meditación y el rompimiento de las conductas adictivas, ya que la meditación ayuda a dar dirección a los pensamientos, ayuda a reenfocarte, fortalece tu fuerza de voluntad y ayuda a controlar tus impulsos, a la vez que te da soporte en entender las causas subyacentes detrás del comportamiento adictivo.

Respecto a mi experiencia personal, reconozco que me cuesta mucho meditar. Mi mente siempre está corriendo y sentarme a meditar me resulta difícil. Precisamente, por eso lo hago. Me ayudo con una aplicación en el teléfono que se llama *Oak*, una aplicación gratuita bastante buena. Antes usaba otra llamada *Headspace*, pero ahora me siento cómodo con esta otra. Por otra parte, hago una meditación taoísta que va de la mano con la preparación que estoy haciendo en materia de sexualidad y que aprendí de mi maestro el educador sexual José Toirán. Lo más importante es buscar una práctica que te sea cómoda y hacerla tuya día a día. Medito pocos minutos por día, pero a veces estiro un poco más el tiempo, me adapto a lo que voy sintiendo y he podido ver los beneficios. Lo importante es que lo hago todos los días, pase lo que pase.

Meditar te ayuda a desarrollar tu empatía y tu inteligencia emocional. He observado algo bastante común, en los hombres con adicción al porno: ven a la mujer como un mero objeto de placer, y la meditación es una excelente herramienta de reconexión para apreciarla con nuevos ojos: no como un objeto sino como un ser con una vida, con sueños, anhelos y una historia personal. Meditar te ayuda a reconocer tu propia energía sagrada masculina y a apreciar la energía sagrada femenina.

Haz de la meditación tu práctica y adáptala a tu vida diaria. Y no olvides algo sobre la meditación: Solo preocúpate de meditar el día de hoy.

4.3.2 Como respiras, así es tu vida

He conocido personas que se sorprenden o incluso se ofenden ante la sugerencia de que no saben respirar. La

primera vez que escuché el comentario de que la mayoría de las personas no sabe respirar me pareció algo extraño, y me sorprendió que el invitado tenga la audacia de decir algo así en un *podcast* con tanta audiencia. Pero conforme seguía escuchando, aquello cobraba más sentido. Comencé a investigar y me di cuenta de que en la civilización occidental, la gran mayoría de personas ha desarrollado un patrón de respiración muy poco sano: se trata de una forma de respirar acelerada utilizando la parte superior de los pulmones (que por tamaño tiene menos capacidad de recibir oxígeno que la base de los pulmones), y usando el tórax en vez del diafragma, lo que evita una respiración profunda.

¿Sabes cómo se puede identificar una correcta respiración? Mira a un bebé respirar. Cuando un niño nace, respira con normalidad, es decir, puedes ver como su abdomen se infla y se desinfla con naturalidad. Respirar correctamente permite que el oxígeno cumpla sus funciones integrales de relajar los músculos, regular la presión sanguínea, liberar a la persona de estrés, tensión y ansiedad, desintoxicar el cuerpo y ayudar a la producción de endorfinas (la hormona que ayuda a regular el dolor en el cuerpo y a sentirse bien).

En nuestra sociedad no le ponemos la importancia que merece a la acción de respirar, sin embargo, la cantidad de oxígeno que entra en nuestro organismo tiene consecuencias sobre el bienestar que sentimos y sobre la forma como el cuerpo regula la homeostasis²⁵. El sistema respiratorio trabaja

²⁵ Se llama homeostasis a los fenómenos de autorregulación, que ocurren de forma simultánea en el cuerpo humano para mantener

en conjunto con el sistema circulatorio para llevar oxígeno a todas las células, con eso se regula el PH del cuerpo y el metabolismo celular. Hay una cascada de acontecimientos vitales que ocurren en el cuerpo, todos relacionados con la forma como respiras.

Además, y esto es algo no menos significativo: cada emoción que sientes está conectada con un determinado ritmo respiratorio, por lo tanto, una respiración acelerada, corta y superficial, te mantendrá ansioso, inquieto y perturbado; una respiración larga, profunda y abdominal, llevará más oxígeno a tu cuerpo y te mantendrá tranquilo, sereno y en paz. ¿Cuál de ellas consideras que te puede colocar en espacio de recaer en la adicción con mayor facilidad? Simple: la respiración acelerada y superficial genera ansiedad, que es la antesala para recaer. En cambio, la respiración profunda e intencional te relaja y te trae al presente.

Respirar correctamente requiere atención consciente, y ello precisa que estés presente. La mayoría de las acciones del ciudadano promedio de occidente son acciones automáticas debido al nivel de desconexión que existe entre las personas y entre sí mismas. Estar presente es también una forma de no dejarte avasallar por emociones que te lleven a escapar a través de la adicción. Estar presente, aquí y ahora, es estar como el centinela resguardando la torre ante cualquier ataque enemigo. En este caso, tú no enfrentas ningún ataque externo, el potencial ataque podría venir desde adentro y hay que estar atento para evitar una recaída.

el equilibrio, de composición (física y química) y de las funciones vitales.

Existen varios entrenadores que enseñan a respirar. A mí me gusta el trabajo de dos de ellos: la primera se llama Belisa Vranich, es autora del libro *Breathe (Respira)* y además ha creado una “clase de respiración” online. Su trabajo es bastante publicitado y tiene una reputación muy bien ganada porque sus clases son simples y fáciles de implementar.

El otro que recomiendo (y al cual le tengo muchísimo respeto y admiración) es el gran Wim Hof. El gran Hof posee el espíritu de un niño en el cuerpo de un adulto, es carismático, juguetón y lleno de vitalidad. Cuando conoces su trabajo te enamoras de él, a mí me ocurrió. Es conocido como *The Iceman* (El hombre de hielo) por su habilidad para soportar temperaturas bajas extremas. Tiene más de veinte récords Guinness y su técnica de respiración, combinado con su trabajo de sumergirse en el hielo, le ha dado fama mundial por haber demostrado, con estudios científicos, que su método ayuda a mejorar la salud y a sanar enfermedades crónicas. Hof, al igual que Vranich, brinda entrenamientos de respiración en línea y también presenciales.

4.3.3 Estamos vivos porque estamos en movimiento: ejercita tu cuerpo

El título de esta parte es un verso de Jorge Drexler y es una gran verdad: tu cuerpo necesita movimiento. Decide qué tipo de ejercicio quieres realizar y establécelo como una práctica diaria. Esto no es negociable: para sanar debes fortalecer tu cuerpo y mantenerlo sano. Puedes escoger el deporte o la disciplina que quieras: nadar, levantar pesas, correr, boxear, hacer *crossfit*. Cuando hayas escogido el deporte que quieras, debes hacerlo todos los días.

Estar en movimiento te traerá vitalidad, te ayudará a usar tu energía y permitirá que circule por tu organismo, pero sobre todo, te ayudará a crear nuevos patrones de energía en tu cuerpo. La mejor forma como puedes utilizar tu cuerpo como una herramienta de transformación es a través de una rutina disciplinada de ejercicios.

Los beneficios de ejercitarse harían una lista interminable y tiene repercusiones a nivel mental y corporal. Específicamente, ejercitarse te ayuda en tres áreas fundamentales:

- 1- Crear nuevos patrones energéticos en tu cuerpo. Tu cuerpo esta tan acostumbrado a descargar energía a través del porno y la masturbación, que al establecer una rutina de ejercicios, modificas la forma como tu cuerpo procesa la energía, estás creando una nueva memoria corporal. Así, el cuerpo no te pedirá más de lo anterior con la misma intensidad.
- 2- Respetar una rutina de ejercicios te da disciplina. Establecer una forma metódica en tu vida lleva esa disciplina a otras áreas de tu vida. Respetar tu rutina de ejercicios te permitirá respetar y ser consistente de tu proceso de sanación.
- 3- Te levantará la autoestima cuando comiences a tener más energía y cuando tu cuerpo se vaya moldeando y esculpiendo de acuerdo con la intensidad y el tipo de ejercicios. Una autoestima alta te hará actuar acorde con lo que crees que mereces: si mereces masturbarte frente a una pantalla o mereces una mujer de carne y hueso.

Hay una historia que ilustra la importancia de ejercitarte físicamente. El empresario Richard Branson, famoso por ser el dueño del consorcio empresarial Virgin, es un hombre que bordea los setenta años y, sin embargo, quien viera su nivel de vitalidad pensaría que tiene la energía de un jovencito de veinte. En cierta ocasión, le preguntaron en una entrevista: ¿cuál era el secreto de su éxito como empresario y de su vida en general? Su respuesta fue tajante. Dijo que su secreto era su rutina diaria de ejercicios como fuente de energía y disciplina: “me mantiene energizado y mantiene a mi cerebro funcionando bien”. No sería una mala idea tomar de ejemplo a este hombre cuya empresa está enviando turistas al espacio.

Una última nota en materia de ejercicios físicos: cualquiera sea el tipo de ejercicios físicos que vayas a escoger, es muy recomendable que trates de formar una comunidad, es decir, juntarte con otras personas que se ejerciten en lo mismo que tú estás haciendo: es bastante fácil si te unes a un gimnasio de *crossfit* (por poner un ejemplo), pero puedes hacerlo con cualquier otra disciplina en un *site* como *meetup.com*, donde hay actividades en casi todas las ciudades y donde se reúnen personas a ejercitarse diariamente, cara a cara.

Muy importante: no le des tanta vuelta a este asunto. Ejercitarte no requiere comprarse la ropa o las zapatillas finas ni entrar en un gimnasio costoso. Si no dispones de eso, levántate temprano y sal a correr. Hazlo todos los días. Te ayudará a crear una nueva identidad.

4.3.4 Eres lo que comes

En tu proceso de sanar la adicción al porno, transformar tu nutrición es una de las partes más importantes, sobre todo por el impacto que tu cuerpo recibe de forma inmediata a

través de la comida. La forma como los alimentos que escoges condicionan tu vida es inmensa. Los alimentos que ingieres tienen un impacto inmediato en tu estado de ánimo, en la forma como se va a comportar tu cuerpo en los próximos días y en los niveles de energía que vas a experimentar. Todo esto está muy relacionado con sanar la adicción: ¿Por qué? Veámoslo de forma general.

Es imposible mantener una mala nutrición y estar en óptimas condiciones para vencer la adicción al porno. Por ejemplo, una dieta baja en grasas va en contra de tu proceso. Las grasas son parte fundamental para construir y mantener un cerebro saludable. El doctor David Perlmutter, uno de los más respetados neurólogos y nutricionistas de los Estados Unidos, es autor de dos libros fundamentales para entender la nutrición en relación con tu salud y tu estilo de vida: *Cerebro de Pan* y *Alimenta tu Cerebro*. Ambos remecieron los cimientos de la pirámide alimenticia americana. Las grasas, observa Perlmutter, son cruciales para el funcionamiento del corazón, del hígado, de los riñones y del sistema inmunológico. Pero, sobre todo, las grasas son esenciales para el cerebro. Lo que Perlmutter advierte es que hay que distinguir entre las malas y las buenas grasas. Las buenas grasas las encuentras, por ejemplo, en los aguacates, la mantequilla natural o el Ghee de la India (estos son muy ricos en ácidos grasos Omega 3), además en el aceite de coco, el aceite de oliva extra virgen, los pescados grasos, las nueces, el chocolate oscuro, etc. Y ayudan a mantener tu cuerpo saludable y energizado.

Pongo énfasis sobre las grasas porque cerca del 80% del cerebro humano es agua y grasa, y cuando estas tratando de modificar un comportamiento, ello conlleva también a modificar la estructura física de tu cerebro. Si no le das a tu

cerebro materia prima para convertirse en algo nuevo, el cambio no ocurrirá. Esta idea es central.

El doctor Perlmutter recomienda, como una clave para tomar las riendas de tu cambio nutricional, que dediques tiempo a cocinar tu propia comida, ya que así no caes en la rutina de buscar cualquier cosa en el camino y planeas como vas a alimentar a tu cuerpo.

Si no sabes cocinar, aprende. No hay excusa para no saber cocinar, es una de las más básicas funciones humanas. Además, en algún momento te darás cuenta de que es una actividad sumamente divertida.

Un segundo punto que tiene el mismo nivel de importancia en tu nutrición: la relación entre lo que comes y la salud de la flora intestinal. Si llevas una mala nutrición estarás dañando tu flora intestinal, también conocida como el “segundo cerebro”, y tener una flora intestinal dañada te llevará a sentirte con tendencias a la ansiedad y la depresión, antesalas de la recaída en la adicción.

Aparte del doctor Perlmutter, quien es una autoridad en cuestiones de flora intestinal, el doctor Jay Pasricha, director de Neuro-gastroenterología del Hospital Johns Hopkins, asegura que el sistema nervioso entérico (encargado de regular el sistema digestivo) está compuesto por una red de neuronas tan grande como las que encuentras en la médula espinal y es responsable por el estado anímico, el humor y el temperamento. De hecho, la hormona que nos hace sentir bien, la dopamina, se sintetiza en su mayoría en el intestino²⁶,

²⁶ Esta información fue comprobada en el siguiente estudio científico: Substantial production of dopamine in the human

por lo tanto, comprenderás que un sistema digestivo inflamado, atrofiado o ralentizado, influye de manera radical en la forma como te sientes y, por supuesto, sentirte mal anímicamente juega un papel crucial en mantener tu decisión de vivir una sexualidad plena o recaer en la adicción.

El doctor Jay Pasricha anota que nuestros dos cerebros (el de la cabeza y el del tracto digestivo) se están comunicando constantemente y cualquier modificación de uno afecta al otro. Por lo tanto, para mantener el bienestar emocional, un estado de ánimo estable y un equilibrio mental en armonía, es necesario cuidar la forma como nutres tu cuerpo.

En cuestiones prácticas (y para no convertir este libro en un manual de nutrición) te recomiendo que revises el trabajo de dos especialistas en nutrición: el doctor David Perlmutter (lo vuelvo a mencionar porque es uno de mis héroes), y el excelente escritor y activista por la nutrición y el desarrollo de la conciencia, Michael Pollan. Pollan es autor de los libros *El Dilema del Omnívoro*, *Saber comer*, *64 reglas para comer bien* y *Cocinar: Una historia natural de la transformación*. Con los libros de Pollan aprendes a comer, aprendes cómo lo que comes afecta tu cuerpo pero, sobre todo, aprendes las implicancias económicas, políticas, sociales y personales de la nutrición, y por qué esta información tan valiosa no está difundida en todos los medios de comunicación.

Si quieres conocer lo que enseñan David Perlmutter o Michael Pollan sobre la alimentación, te recomiendo que

gastrointestinal tract: Eisenhofer G, Aneman A, Friberg P, Hooper D, Fåndriks L, Lonroth H, Hunyady B, Mezey E (1997).

busques sus videos en YouTube. Si sus enseñanzas tienen sentido para ti, ordena alguno de sus libros y léelo (pero lo más importante: aplica en tu vida lo que aprendas de ellos). Este no es un libro para recomendarte más libros, sino para que tomes acción.

Otro secreto de una buena nutrición está en lo que eliminas y en lo aumentas a tu dieta. Evidentemente, todos los organismos son diferentes, pero hay reglas generales que te harán bien, como aumentar la ingesta de vegetales y verduras verdes, y disminuir los carbohidratos de baja calidad, que se digieren rápido y provocan un aumento brusco del azúcar en sangre.

Además de consumir grasas buenas para el organismo, es importante eliminar los alimentos procesados o el azúcar (o disminuirlos radicalmente), lo mismo que si comes proteína animal, debes ser muy selectivo sobre su origen. Beber mucha agua es algo no negociable (lo leerás más adelante), e implementar suplementos hace una gran diferencia.

Por ejemplo, cuando asesoro a hombres que están tratando de sanar esta adicción, les recomiendo alguna forma de suplemento de magnesio, ya que el magnesio combate la depresión, tiene efectos antiinflamatorios, es un poderoso relajante (casi siempre el adicto vive alterado) y es un mineral esencial para la salud. También recomiendo probióticos que ayudan a regular la flora intestinal, fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la digestión y ayudan a regular el estado de ánimo.

Es casi imposible mantenerte firme en tu transformación si no pones atención a tu nutrición. Influye en todo, desde

cómo te sientes hasta como reaccionas ante las circunstancias de la vida.

Dos comentarios finales:

En esta parte quiero mencionar algo sobre el ayuno: es un acto muy útil para la salud, y para generar cambios energéticos directos en tu cuerpo. Recuerda que esta sanación implica mucho generar cambios en tu cuerpo para no repetir patrones antiguos. El ayuno ayuda a tu cerebro, pues aumenta una proteína llamada “factor neurotrófico derivado del cerebro” (*Brain-derived neurotrophic factor*, BDNF, por sus siglas en inglés) que activa las células madre del cerebro, ayudando a crear nuevas neuronas y a mejorar la salud de todo el cerebro. Infórmate sobre el ayuno, y si crees que es una herramienta que puedes implementar.

Un último apunte sobre la comida, pero más en el lado espiritual: Cuando comas mantente presente en el acto de comer. Olvídate del teléfono o de estar haciendo otras actividades (salvo que sea tener una conversación real con otro ser humano), utiliza tu tiempo de comer para ser más consciente. Así te das el espacio para entender si comes porque tienes comida disponible, si ya estas satisfecho o no, si comes por ansiedad, o si la comida que tienes delante de ti es veneno para tu cuerpo o verdadera fuente de nutrición. Haz del comer un acto de reverencia: recuerda que algo ha entregado su vida para que tú puedas comer. Y en reconocimiento a ello, sé consciente y agradecido en el acto de comer.

4.3.5 El poder del agua

Estás en un proceso de transformación: el agua representa transformación. El agua participa en todas las funciones de tu cuerpo. Todas. La mayor parte de tu cuerpo es agua. Lo más maleable de tu cuerpo es el agua. El agua es flexible, obediente, elástica, mutable, y trae esas características a tu cuerpo. Debes beber mucha agua. Si estás deshidratado durante este proceso, tu cuerpo no va a funcionar de forma óptima. No debes esperar a sentir sed para beber agua. El agua te va a mantener saludable, ya que participa en todos los procesos de eliminación de toxinas (tracto digestivo, sistema circulatorio, sistema urinario) y te hace sentir más energía y vitalidad. Además, el agua regula el peso por partida doble: eliminando toxinas y controlando el apetito (evitará que estés buscando bocadillos todo el tiempo, porque te dará una invariable sensación de saciedad).

Cuando hice mi primer entrenamiento con Anthony Robbins, recuerdo la pasión con que Tony citaba a un doctor llamado Fereydoon Batmanghelidj, un médico iraní que había emigrado a los Estados Unidos y que dedicó la mayor parte de su vida (hasta su muerte en 2004) a investigar los beneficios del agua en el ser humano. Sus teorías sobre el agua eran simples, pero no por ello menos impactantes. En su libro *Your Body's Many Cries for Water* (*Los muchos clamores de tu cuerpo por agua*), Batmanghelidj asegura que una dolencia generalizada avasalla a nuestra civilización: “la deshidratación crónica”. Asegura que muchas enfermedades crónicas, dolores, achaques, e incluso condiciones como la depresión, en vez de enfrentarlas con pastillas o medicamentos deberían tratarse aumentando el consumo de agua.

Por supuesto que recibió críticas severas y oposición violenta de muchos sectores, (especialmente de compañías farmacéuticas), pero lo cierto es que sus hallazgos y el esfuerzo que hizo por promover el consumo de agua para mejorar la salud, tuvo un impacto grande en un sector de la comunidad médica y en investigaciones que respaldaron muchos de sus aciertos.

El agua te energiza y te renueva y, en este proceso, deberás estar al tope de tu energía; la necesitarás. El agua está relacionada con la vida. A nivel simbólico representa nacimiento, renovación y fertilidad. Además, tiene un simbolismo espiritual de purificación del alma y de renacer. El agua tiene el poder de destruir y volver a construir. Pero su característica más importante es que el agua fluye y permite que tú fluyas con ella. Piensa en la pureza de los manantiales, en la adaptabilidad de los ríos o en el majestuoso e imponente poder del mar. Ese mar que Jorge Luis Borges describía como “un desierto resplandeciente y una cifra de cosas que no sabemos”.²⁷

Pienso ahora mismo en el mar de Miami Beach, donde una cierta tarde, caí de rodillas en el agua de la orilla y recibí una segunda oportunidad. Estoy convencido que aquella tarde, en el contacto de mis manos con el agua, estuvo el germen de este libro. No tienes que buscar el simbolismo del agua en la mitología, ni nada por el estilo. El agua quiere darte su apoyo de forma práctica: báñate en el mar o en un lago. Si no tienes el mar o un lago a la mano, busca una piscina. El agua es una terapia maravillosa. Pero lo más importante: bebe agua. Bebe

²⁷ BORGES, Jorge Luis. Poesía Completa. Vintage Española, Ed. Penguin Random House. USA, 2012.

abundante agua durante tu proceso, eso marcará una enorme diferencia.

4.3.6 Dormir: una extraordinaria inversión de tiempo

Dormir bien no solo es recomendable sino estrictamente necesario para tu proceso de sanación. Vivimos en una sociedad que valora la productividad por sobre todas las cosas, y el significado de la palabra productivo va asociado a lo fértil, expansivo, lucrativo o rentable. Estas palabras tienen un significado muy valorado por la sociedad y el mercado.

En la sociedad contemporánea, lo productivo, es decir lo relacionado con el hacer, es apreciado, en cambio, lo relacionado con el ser: como la reflexión, la recreación o el descanso, no obtiene la importancia que merece porque no ocupa el espacio de lo “productivo”.

Una de esas actividades es el dormir. Hasta se llega a valorar a aquel que trabaja mucho y duerme poco. Pero lo cierto es que dormir es una actividad sumamente importante en la vida y la salud de las personas y en tu proceso de liberarte de la adicción al porno, dormir es importantísimo. Exploremos el terreno:

¿Por qué dormir es tan importante? Simple: dormir influye en todas las actividades de tu vida. Y no solo la cantidad, sino también la calidad de tu sueño tendrá repercusión en todo lo que hagas durante el día. Por ejemplo, los cambios más importantes en los niveles de testosterona ocurren a la hora de dormir. La testosterona sube cuando duermes y baja cuando estas despierto. De hecho, los hombres experimentamos los más altos niveles de testosterona durante

la fase REM, ²⁸es decir, durante el sueño profundo, que es el periodo del sueño más restaurador que ocurre tarde en el ciclo del sueño, por lo menos noventa minutos después de haberse quedado dormido. Uno puede experimentar varias veces la fase REM a lo largo de la noche.

Y por supuesto, la testosterona, la hormona que te hace hombre, entre otras maravillas, te ayuda a incrementar tu masa muscular, decrece tu grasa corporal, fortalece tu corazón y tus huesos, te ayuda a aumentar tu libido y a mejorar la calidad de tus erecciones. Por otro lado, bajos niveles de testosterona están relacionados con fatiga, irritabilidad y hasta depresión. Y tú sabes perfectamente que vivir en estado depresivo puede sabotear por completo tu proceso. Mientras que, óptimos niveles de testosterona están relacionados con un estado de ánimo elevado, activo alegre y lleno de energía. Y todo por dormir mejorar la calidad y la cantidad de tu sueño.

Así que, la próxima vez que creas que te irá mejor por trabajar más y dormir menos, piénsalo dos veces: a la larga te estas causando un gran daño.

²⁸La fase REM, (por sus siglas en inglés Rapid Eye Movement), literalmente significa movimiento rápido de los ojos. En español también se le conoce como sueño de movimientos oculares rápidos, aunque es popular el uso del anglicismo en la terminología médica. Esta es la fase de sueño más profundo. En esta etapa los ojos se mueven rápidamente de un lado al otro, y las ondas cerebrales están más activas que en las etapas anteriores del ciclo del sueño. En esta etapa es cuando el cuerpo genera la mayor cantidad de testosterona.

4.3.7 Tu cuerpo y tu mente: palabras conclusivas

El capítulo que acabas de leer es sobre tu cuerpo y tu mente.

Sobre la meditación, para traer paz a tu mente; sobre respirar, como herramienta para transformar tu vida; sobre ejercitarte, para mover energías en tu cuerpo y llenarte de fuerza y carácter; sobre dormir para restaurarte, y, finalmente, sobre la nutrición, para mejorar tu estado de ánimo, tu salud y tu disposición para afrontar esta adicción.

Todas estas actividades van de la mano, una te llevará a la otra. Enfocarte en ellas de forma masiva va a acelerar tu proceso. Dejar de prestar atención a alguna de estas áreas, no solo ralentiza tu proceso, sino que te puede llevar a recaer. Estas actividades te darán resultados inmediatos y perceptibles: nada como sentir en tu propio cuerpo que estás avanzando, que estás tomando las riendas de tu vida, que estás recuperando tu poder. Tu cuerpo no te miente, posee su propia inteligencia y se comunica contigo todo el tiempo.

Debes poner atención a tu cuerpo. Tu respiración, los latidos de tu corazón, el temblor involuntario de tu pierna izquierda, aquel dolor que aparece de vez en cuando en la parte baja de la espalda, etc., todo lo que pasa en tu cuerpo son mensajes. Todo lo que ocurre en tu cuerpo es una forma de comunicación. Estar en sintonía con tu cuerpo es fundamental para descifrar lo que quiere decirte sobre tu existencia. Esto cobra mayor importancia en el momento en que estas tratando de sanar una programación mental y un patrón energético corporal al mismo tiempo. La programación mental de estimularte con el porno y el patrón energético corporal de la masturbación desenfrenada. La

meditación y la respiración ayudarán a sanar tu mente (también tu cuerpo), y los ejercicios y la dieta ayudarán a sanar tu cuerpo (por supuesto, también tu mente). Aquí los límites se vuelven borrosos, y está bien, porque a ti no te importan los límites, sino sanar.

4.4 PASO 4: Arte y creación consciente

Estamos creando todo el tiempo. Todas tus acciones, emociones y pensamientos están creando tu realidad. Somos creadores por naturaleza. Toda acción es una causa puesta en movimiento. Más aún, no solo las acciones, sino hasta cada pensamiento que entretienes en tu cabeza es una causa puesta en movimiento. Y toda causa tiene una consecuencia. Estás creando tu realidad en todo momento. Los humanos somos máquinas creadoras. Crear es una de las características de ser humano.

En este proceso de sanar la adicción debes ser cuidadoso sobre lo que estás creando. Debes saber que desde el momento en que dejas el porno y comienzas a ordenar tu vida sexual, comenzarás a tener energía sexual disponible para crear. Tu energía sexual es tu energía creadora. El proceso de creación no se detiene nunca. Siempre estas creando: ya sea de forma inconsciente o consciente. Te recomiendo, por supuesto, lo segundo. Elige lo que vayas a crear en tu vida.

El arte es una excelente forma de ejercitar la creación, pero crear no se circunscribe exclusivamente al arte. Eres libre de elegir lo que quieras crear: un libro, una compañía, una melodía, un *podcast*, una receta nueva, una clase *online*. Busca lo que amas y comienza a crear. Miremos juntos este capítulo, y te voy a contar un poco mi relación con el arte

(especialmente con la Literatura) y de cómo el porno y la masturbación me alejaron de mi potencial creativo, y de cómo recuperé mi poder creativo y volqué ese potencial en este libro para crear una nueva realidad.

4.4.1 Mi conexión con el arte

Desde niño me sentí muy atraído por los libros, la pintura, el cine, la música, la arquitectura y casi toda forma de arte. A los ocho años leí mi primer libro. Se llamaba *Mi planta de naranja lima*, del escritor brasileño José Mauro de Vasconcelos. Un libro que marcó a mi generación en Sudamérica. Me lo regaló mi tío Jorge, hermano menor de mi madre. Cuando me lo entregó me dijo como decretando una sentencia:

-Gonzalito, este libro te va a cambiar la vida.

Eso fue una explosión en mi cabeza: cómo era posible que unos signos en un papel me trasladaran a una historia tan maravillosa. A esa corta edad, comencé un romance con los libros que me llevó años después a estudiar literatura en la universidad.

Mi relación con la música comenzó de muy chico escuchando una banda uruguaya llamada Los Iracundos. Y el amor por la música se acrecentó cuando, ya en la universidad, formé parte de la Tuna de San Marcos (banda musical que representaba a la universidad), donde aprendí a tocar la guitarra, afición que guardo hasta hoy.

Mi aprecio por la arquitectura viene desde muy niño, quizás desde los cuatro o cinco años cuando mi padre, arquitecto de profesión, me llevaba a las obras que construía,

o manejando por calles de Lima me hacía descripciones de estilos y formas de construcción.

Aprendí a apreciar la pintura cuando me enamoré de la técnica de Velázquez en la universidad. Y, ya viviendo en Boca Ratón, Florida, me pasé un año entero estudiando apreciación pictórica con el pintor español don Pablo Sansegundo Castañeda.

El cine me atrapó desde niño con las películas de Frank Capra o con la saga de *Star Wars*, y con el tiempo aprendí a enamorarme de la composición de Stanley Kubrick y los personajes multidimensionales de Paul Thomas Anderson.

La razón por la cual te estoy contando sobre mi acercamiento al mundo del arte, es muy simple. Yo sabía que el arte iba a estar presente en mi vida, y de hecho lo está. Si estas expuesto al arte, llega un momento en que sientes el deseo de crear. Crear es algo humano. Es inevitable.

Como consecuencia de aquella formación y de un amor desmedido por las palabras, entré a la universidad a estudiar la carrera de Literatura. Quería ser escritor. En la universidad me enamoré de los ensayos de Octavio Paz, las novelas de García Márquez o de Tolstoi, los cuentos de Cortázar o la poesía de William Blake, y sentía que el siguiente paso natural era escribir, publicar y ser un escritor. Pensaba: “a los veinticinco publico mi primer libro”. Pero no ocurrió ni uno, ni dos, ni tres años después. Este libro que tienes en tus manos, a mis treinta y ocho, es mi primer libro. Después de mucho cavilar, autoanalizarme y una profunda introspección, logré darme cuenta de que la masturbación compulsiva viendo porno me mantenía desganado, apático, desenfocado y desperdiciando mi tiempo.

En mis veinte intenté escribir al menos tres libros y nunca pasaba de la página cincuenta. Sin embargo, me mentía diciéndome que escribiría, y lo hacía en detrimento de mis propios sueños y en beneficio de la adicción. Hoy estás leyendo este libro porque tomé la decisión de dejar el porno y usar el tiempo para mi misión: enfocar mi energía creadora precisamente en eso, crear. En los últimos meses he escrito este libro, hice dos cursos *online*, dos conferencias y un sistema de *coaching* paso a paso, en donde soy capaz de ayudar a hombres que quieren sanar su adicción, un *podcast*, y he podido lanzar mi carrera como escritor y conferencista. Del mismo modo, he mejorado mi nutrición, he sanado mi cuerpo, he sido disciplinado con mi práctica de meditación, he puesto mucha atención a mi vida sexual y he mejorado con la guitarra.

Esto ha sido el resultado de crear conscientemente y enfocar mi energía en lo que quiero ver en el mundo. Si le das tu energía sexual al caos, traerás caos a tu vida. Pero si creas con enfoque e intención, traerás el cielo a la tierra.

4.4.2 Efectos del arte en tu proceso de sanación

El arte es una forma de desafiar a la muerte. El artista crea arte pues asume que su obra perdurará a través del tiempo, aun cuando llegue el inevitable día de continuar el viaje. El arte, al igual que el sexo, te permite jugar con la existencia: pintarle bigote a la Mona Lisa. Te permite escapar de la realidad construida por el espacio y el tiempo, dejándote la sensación de que al volver de aquella aventura, eres una mejor persona y le das un nuevo significado a la palabra posibilidad. Tanto así que el arte es utilizado en muchas latitudes como terapia para optimizar la salud mental, para mejorar la

estabilidad emocional o la forma como nos relacionamos en sociedad. El arte es una forma de enseñar tu verdadera naturaleza. Con el arte aprendes a entender tu esencia, la de un ser creador: tú has nacido para crear.

Los científicos dicen que el universo está expandiéndose constantemente. Incluso miden esa expansión a través de una ley física llamada “La Constante de Hubble” (en honor al astrónomo Edwin Hubble que dedicó gran parte de sus estudios a este tema, y que también le da nombre al telescopio espacial más grande que existe). Te hago este comentario porque tú como parte esencial del cosmos, compartes las mismas leyes. Tú eres parte del vastísimo universo y la esencia de la existencia es la expansión. Tú has venido aquí a expandirte y a trascender: a dejar una huella.

Crea una melodía, construye una familia, edifica un café que le dé empleo a varias personas, cimenta un edificio, escribe el libro que hace mucho quieres escribir, crea una clase *online* de fotografía, planta árboles de chirimoya en tu vecindario, crea una organización que proteja a los jaguares, inventa herramientas que ayuden a desenredar cables o crea un movimiento que invite a socializar a personas en alguna ciudad. Tú sabes qué es lo que te gusta. Haz de ello una obra de arte, lo importante es crear.

El proceso creativo sana porque te permite canalizar tus emociones, te ayuda a conectarte con tu esencia vital fuera de la influencia temporal y, en ese proceso, te permite entender que los traumas, problemas o conflictos de la vida se eliminan viéndolos desde una mejor perspectiva. El arte te ayuda a entender el mundo, te da paz, te trae al aquí y al ahora

diciéndote que puedes crear una realidad nueva en cualquier momento.

Aborda el proceso creativo como si de ello tratase tu vida, pues en realidad, de eso se trata. Abandonar una práctica nociva (en este caso la adicción al porno) no es suficiente. El espacio vacío debe ser llenado de alguna forma y si no lo llenas creando conscientemente, alguien o algo tratará de hacerlo, capturando tu atención para valerse de tu energía o venderte algo que no necesitas.

Aún si no te gusta ninguna manifestación artística (lo creo difícil), utiliza este momento de renovación para crear una nueva forma de vivir explorando cosas que antes no estaban en tu vida. De corazón te digo que traer arte a tu día a día es una labor sanadora, didáctica, interesante y divertida. El que quieras: música, danza, cine, literatura, arquitectura, escultura o pintura. Además, con la tecnología actual, existen muchas formas novedosas de combinar el arte que te permiten entrar en esa fascinante abstracción que vives cuando te pierdes en cualquier proceso creativo.

4.4.3 El arte en mi proceso de sanación: mi experiencia con la música

La primera vez que toqué una guitarra tenía diecinueve años. Todavía vivía en Lima y estaba en segundo año de la universidad. Decidí entrar a la Tuna Universitaria (agrupación musical que tocaba canciones tradicionales españolas, lo mismo que música latinoamericana).²⁹ Me

²⁹ La Tuna o Estudiantina es una antigua tradición española de estudiantes universitarios que se visten a la usanza de las primeras universidades europeas (entre los siglos XIII o XIV), y se reúnen a tocar, viajar y cantar representando a alguna universidad.

presenté en la casona antigua, una construcción de 1605, en el Centro de Lima (hoy centro cultural), que era donde funcionaba la universidad en sus tiempos de fundación. Allí se reunían los muchachos a ensayar. Cuando llegué, ellos estaban ensayando una canción. Me senté a escucharlos hasta que la canción acabó. Terminaron y uno de ellos me preguntó que a quien buscaba. Yo les dije con confianza que quería ser parte de su agrupación. El grupo me preguntó:

- ¿Qué sabes tocar?

-Nada -les dije con atrevimiento.

Uno de ellos comenzó a reírse a carcajadas y casi todos le siguieron, haciendo al unísono una gran risa.

Uno que no se rió, dijo:

-Esta es una agrupación musical –luego hizo silencio.

- ¿Qué sabes hacer? -dijo otro. Yo, que no quería darles excusa de que no me acepten, dije:

-Soy buen presentador, yo soy el que los va a anunciar cada vez que hagamos una presentación.

-A ver, preséntanos -dijo otro, en tono desafiante:

Entonces delante de todos (serían unos quince), en vez de presentarlos, declamé un poema de Gustavo Adolfo Bécquer, de esos que me había memorizado desde niño, para que pudieran verme en acción y mostrarles una correcta impostación de voz, presencia y dinamismo, Confianza hacia la audiencia, y destreza con la memoria. Dije:

-Volverán las oscuras golondrinas, en tu balcón sus nidos a colgar...

Cuando terminé, me ovacionaron y me dijeron que me aceptaban. Mis palabras me dieron mi *ticket* de ingreso en una agrupación musical, sin saber tocar ningún instrumento. Me tomó unos tres meses aprender mi primera canción de tres acordes, y con el tiempo aprendí a tocar la guitarra pero me dieron un buen uso presentando al grupo en todos los lugares a los que viajamos, dentro y fuera del Perú.

El que me enseñó a tocar la guitarra fue mi amigo Duilio, un extraordinario guitarrista, que siempre me repetía que era más importante la pasión con la que tocas, que la técnica misma.

-Las mujeres se enamoran de la pasión -me repetía, siempre soltando una carcajada.

La guitarra y la música han sido una terapia maravillosa que me han traído grandes satisfacciones, nuevos amigos y una felicidad interior inigualable. Pero aquí viene algo interesante: toqué la guitarra desde los diecinueve hasta los veintitrés años, cuando dejé la Tuna. A los veintitrés me mudé a Estados Unidos y no volví a tocar la guitarra durante diez años. ¿Por qué? Esa década que no toqué la guitarra (a pesar de que me producía una enorme alegría), estuvo cifrada por la adicción al porno. Hoy no me cabe la menor duda de que aquellos diez años estuve escondiéndome, y como la guitarra me ponía en el centro de la atención, sencillamente debía desaparecer. Yo quería esconderme pues en mi subconsciente yo temía que alguien “descubriera” que yo tenía una adicción al porno. Esta historia puede no tener mucho sentido, pero es así como la mente de un adicto al porno opera: esta adicción está tan asociada con la vergüenza y la culpa, que pensaba que ser descubierto era lo peor que me podría pasar.

La adicción permea todas las áreas de tu vida. No existe un solo ámbito que no se contamine con aquello a lo que dedicas tu tiempo en privado. Lo que haces en privado definirá tu vida pública, tu identidad y la idea general que tienes de ti mismo.

No se trataba solamente de invertir el tiempo (o perderlo) en la adicción, y no en la guitarra. La verdad es que en cierto momento ni siquiera tenía ganas de tocar. Me olvidé cómo afinarla. Además, una guitarra me hubiera traído una vida social, cierto estatus (el que toca la guitarra, por lo general, siempre es bien recibido en los espacios sociales), y yo no quería ser visto. Estaba aterrado por el secreto sucio que guardaba en el ropero: el de ser un adicto.

Esta adicción te baja la autoestima, afecta tu vida social, deforma tu identidad y te quita las ganas de hacer cualquier cosa que no esté relacionado con masturbarte viendo porno.

Esto que escribo no es una conclusión superficial. Hice un autoanálisis bastante detallado y un trabajo interno que me llevó mucho tiempo para entender partes de mi subconsciente que guiaban mi conducta, influenciadas por la adicción que consumía gran parte de mi energía vital

Cuando retomé la guitarra, a mediados de 2013, la música regresó a mi vida en todo el sentido de la palabra. Te lo explico con esta metáfora: el adicto está constantemente escuchando ruido en su cabeza y volver a escuchar la armonía de la música, experimentar la paz mental, es regresar a la vida. Volver a la guitarra representó una felicidad sin comparación. Yo retomé la guitarra y la hice mía. Comencé mi romance con ella y es un romance que no ha terminado: me ha ayudado de una forma estupenda. Siento una inmensa alegría cuando busco en

YouTube un tutorial de una canción que quiero aprender a tocar, la aprendo y la toco. Antes, en vez de buscar una canción, lo que hacía era buscar un *site* porno donde perdía irremisiblemente el tiempo.

Decide qué quieres hacer con el arte que escojas.

¿Que decidí hacer con la guitarra? Simple: divertirme. No toco Johan Sebastian Bach ni Francisco Tárrega (piezas de guitarra bastante difíciles). Pero lo más probable es que si vienes a una de las fogatas que hago con mis amigos, me encuentres tocando y cantando canciones de Jorge Drexler o de Jack Johnson, y las canto con el alma, porque, al final, me acuerdo de las palabras de mi amigo Duilio que me recomendó que ponga todo al tocar: Las mujeres se enamoran de la pasión

4.4.4 Mi experiencia con la Literatura

Era sensato pensar, cuando era niño, que dedicaría mi vida a hacer cosas con palabras. Desde la infancia mi afición por las palabras se manifestó de varias formas. En las reuniones familiares recitaba poemas que había memorizado a toda la familia; esa fue una de las aficiones más felices de mi niñez: memorizar poemas. Mientras mis hermanos veían dibujos animados yo me encerraba en el cuarto leyendo poemas de José Asunción Silva o Rubén Darío, de un libro que había en casa llamado Poesía de Oro en español, y declamándolos en voz alta.

Terminado el colegio, entré a la Escuela de Literatura de la Universidad de San Marcos convencido de que me convertiría en escritor. A los veinticuatro años intenté comenzar una novela; no pasé de la página cincuenta. Me

quedé sin gasolina. Por supuesto, no sabía en ese momento por qué. A los veintiséis intenté escribir un ensayo sobre el futuro de la Literatura en un mundo que cambiaba por la tecnología; no pasé de la página cuarenta. A los treinta intenté escribir uno de cuentos. Con ese libro avancé un poco más, y escribí cerca de ocho cuentos de los quince que pensaba para el libro. Igual, me quedé a medio camino.

Todo esto lo pude entender leyendo un libro espléndido de Steven Pressfield llamado *The War of Art* (*La Guerra del Arte*), donde el autor explica que existe una fuerza que va en contra del artista a la que llama “la resistencia”, y que define como la fuerza que te lleva a hacer cualquier otra cosa menos a crear tu arte. Pude experimentarlo en carne propia y, además, logré entender que aquella resistencia, se multiplica exponencialmente con la adicción, ya que es un desperdicio de tiempo y de energía creativa. Debes entender que tu energía sexual es tu fuerza creadora de vida, que te lleva a conectarte con un espacio superior dentro de ti, y a crear. Desperdiciar esa energía con la adicción, sumada a esa “entropía maligna”, a la que Pressfield llama resistencia, es una receta perfecta para no crear absolutamente nada, lo que te lleva a vivir una realidad caótica. El apartarte de crear conscientemente no solo te lleva a la mediocridad, sino que también disminuye tu autoestima y te impulsa al consumismo. Y si consumes más de lo que produces, vivirás una vida parasitaria.

En mi proceso la literatura fue esencial, tanto leer como escribir. La lectura de las novelas de Vargas Llosa, Philip Roth o Gabriel García Márquez, fueron una alegría fascinante.

En el proceso de sanar, comencé a escribir un diario, lo hacía a mano y así aflojaba las ideas, la capacidad de juntar palabras y darles sentido y, sobre todo, vencer el miedo de ser juzgado muy relacionado con la baja autoestima creada por la adicción. Anotaba opiniones o experiencias, escribía reflexiones, verbalizaba pensamientos y desarrollaba ideas que pensaba que en algún momento incluiría en un libro.

Ese libro llegó, y lo estás leyendo en este momento. El proceso de escritura me costó mucho más de lo que creía, sobre todo el desnudar mi historia en detalle. Sin embargo, sé que las historias no se completan cuando las vives sino cuando las cuentas, pues solo así dejas que el verdadero espíritu de la literatura vuele con el viento y llegue al lector correcto cuya vida será tocada por la historia que cuentas.

Por eso tienes este libro en tus manos, porque debías leer este libro. Hay una parte de ti mismo que entenderás cuando lo leas, y comprenderás que todo lo que viviste fue necesario y que, por sobre todas las cosas, no se trata de mi historia sino de la tuya: tu historia merece ser contada para sanarte y sanar a quien la pueda escuchar. Te cuento mi experiencia con la literatura porque volcar mis energías en ella me ayudó en mi sanación, pero recuerda que puedes aplicar tu energía en cualquier parcela de trabajo para convertirla en arte. El siguiente capítulo explica eso en detalle.

4.4.5 El arte y tu trabajo

Podemos hacer que todo sea arte³⁰. Seth Godin, uno de los maestros del marketing en Estados Unidos explica que debemos tratar nuestro trabajo como si fuera arte. “Lo nuevo es hacer arte”, dice convencido. El arte está en nuestro ADN, debemos producir arte sin importar cual práctica o trabajo. Como humanos siempre estamos buscando conectar con otras personas, y nada mejor que el arte para hacerlo. Entrar en este mundo, es entrar a un espacio elevado: más allá del mundo material. Es un espacio donde te pierdes como un niño en sus horas de juego. Lo recomiendo para contrarrestar la adicción al porno porque cualquier forma de arte requiere una práctica constante, y en esta recuperación deberás hacer de tu proceso creativo un ejercicio diario.

Tú puedes hacer arte de tu trabajo y te hablo del trabajo que te paga las cuentas. El trabajo al que le dedicarás la mayor cantidad de horas de tu vida después de la primera actividad, la cual es dormir. Si tienes un trabajo que amas te felicito, es un punto muy grande a tu favor y una excepción en nuestra sociedad. Significa que pasas una gran cantidad de horas al día sintiendo emociones positivas. Pero, si eres como la mayoría de los hombres, a quienes no les gusta su trabajo (o incluso lo detestan), llegó el momento de que busques un trabajo que ames. Ámalo y conviértelo en arte. Si no le estás dando tu arte al mundo hoy, no lo harás nunca. Dedicar un gran número de horas al día en hacer un trabajo que odias es regresar al mismo espacio de miseria que hace que cualquier adicto escape de esa

³⁰ La cita es de Seth Godin. Él explica en su libro *The Icarus Deception*, que cualquier persona puede alcanzar el verdadero potencial de su espíritu creativo.

vida que detesta a través de una adicción. La inmensa mayoría de adicciones terminan siendo rutas de escape de una vida miserable.

Una anotación personal: si quieres dejar el trabajo que odias y darle tu arte al mundo (y que te paguen por ello), te recomiendo escuchar el *podcast* de Gary Vaynerchuck: directo y sin rodeos, de un tipo que vive su mensaje y lo transmite de una forma directa.

Vive tu vida haciendo un trabajo que amas (dándole tu arte al mundo), donde vives tu propósito y tienes la certeza de que estas construyendo un futuro prometedor. Todo ello es fundamental en este proceso. Odiar tu trabajo es una vía rápida para recaer en la adicción al porno.

No olvides que el arte te puede ayudar a ser una mejor persona. Apreciar o crear arte te permite entrar en un espacio de entendimiento estético, algo que nos hace más humanos y nos coloca por encima de los animales. Un animal no puede admirar una novela de Toni Morrison, apreciar una construcción de Gaudí o emocionarse con una melodía de Nat King Cole.

Además, vivir en el arte facilitará el entendimiento de tu sexualidad: nada más falso y mediocre en materia de sexo que el porno repetitivo y aburrido. Si repites en tu vida real el actuar frenético del porno, te convertirás en el peor amante del mundo. El acto sexual puede (y debe) ser una obra de arte. Los humanos tenemos la posibilidad de vivir el erotismo (lo que nos diferencia de los animales, que tienen sexo solo para procrear) y de incorporar el deseo, los juegos y la imaginación en el ámbito sexual. Además, existen técnicas milenarias como el Tantra o la sexualidad taoísta que puedes incorporar en tu

vida para transformar tu vida sexual en arte. ¿Más porno? No, gracias.

4.4.6 ¿Qué es la creación consciente?

En palabras simples, creación consciente es aprender a crear la realidad que quieres vivir con intención, conciencia y propósito. Pregúntate si hasta este momento has vivido la vida que quieres. Lo más probable es que, si estas sanando la adicción, la respuesta sea no. Pero déjame decirte algo: la diferencia entre la vida tormentosa, donde la adicción te esclaviza, y la vida en excelencia que sabes que mereces se funda en un solo factor, tu conciencia. La conciencia que pones en cada acción del día.

Vuelvo y repito: no intento convertir esto en una epístola moral ni en un manual de espiritualidad. Recuerda que lo que estoy compartiendo es lo que he vivido y te estoy dando herramientas prácticas que me sirvieron y que espero te sirvan a ti. Confía en el proceso.

Traer conciencia a tus actos cotidianos hace que decrezcan notablemente las posibilidades de que tomes malas decisiones (entre ellas recaer en la adicción), y además te motiva a construir una mejor vida. Tu conciencia te trae al momento presente. La mayoría de las personas en las ciudades occidentales pasan casi todo el día en piloto automático. Por ejemplo, cepillarse los dientes, manejar al trabajo, almorzar, hacer el trabajo del día, etc., son actividades que la mayoría hace de forma inconsciente.

Hacer las cosas con conciencia es decretar la realidad que quieres vivir, es acunar pensamientos que te empoderan, no los que te mantienen en el miedo o en la escasez. Conciencia

es cuestionar el sistema de creencias que decidiste adoptar hace mucho y cambiarlo por uno que sirva a un propósito mayor en tu vida, sobre todo un propósito decidido por ti, no el de alguien que te transfirió su propio sistema de creencias. Vivir con conciencia es disociar la sexualidad de la culpa o la vergüenza, como te lo ha vendido la religión. Vivir con conciencia es entender que eres responsable de todo lo que ocurre en tu vida, incluso lo que no te gusta. No aceptar el cien por ciento de responsabilidad de tu creación es renunciar a tu poder para cambiar tu realidad. Me escucharás repetir ese mensaje hasta el cansancio.

Conciencia es vivir una vida donde haces deporte o te ejercitas, donde te alimentas bien, donde vives tu vocación y le entregas tu arte al mundo, donde tienes una mujer a tu lado y con ella vives una vida sexual saludable, picante y hermosa, y donde entiendes que no hay lugar para el porno. Esa vida la creas con intención y conciencia sabiendo que tus creencias, tus palabras, tus pensamientos y tus acciones deben armonizarse en una sola dirección. Esa nueva dirección de tu realidad requiere un enfoque consciente hacia lo nuevo que deseas crear, no hacia lo viejo. A lo que le des tu atención crecerá, y a lo que se lo quites desaparecerá. Aquí, algunas recomendaciones que me funcionaron:

1. Al crear conscientemente necesitas usar tu imaginación (imagina aquella vida que quieres tener y da los pasos necesarios para que se haga realidad).
2. El cerebro humano piensa en imágenes, por eso recurre a la mayor cantidad de imágenes que puedas y míralas frecuentemente.
3. Implementa pequeños cambios diarios. Los cambios drásticos y radicales rara vez duran. Esto no es una regla

absoluta, pero te hablo de lo que me funcionó a mí. Las pequeñas decisiones diarias, aparentemente insignificantes, son las que hacen la verdadera diferencia.

4. Escoge una actividad que te ayude a expresar tu arte y practícala todos los días.
5. Lleva tu arte a tu trabajo. Si tu trabajo no te lo permite, búscate uno que sea el adecuado.

Crear conscientemente cambia tu realidad y, aunque muchos resultados no los puedas ver de forma inmediata, en este proceso, estas características son muy importantes: intención, presencia y constancia. No te olvides de esto: enfocar tu conciencia es el acto creador por excelencia. Escribe esta frase en tu velador y léela al acostarte y al despertarte.

4.5 PASO 5: Redirigiendo tu energía sexual

Te voy a hacer una advertencia: dejar la adicción conlleva acumulación de energía sexual. Esta energía querrá ir hacia alguna parte, y si no rediriges tu energía creativa hacia algún proyecto específico o alguna actividad productiva, más pronto que tarde caerás de nuevo en el vicio del porno y entonces el círculo de culpa, vergüenza y desvalorización, regresará a tu vida. Aunque ya compartí esta idea contigo, la enfatizo para minimizar la posibilidad de una recaída.

Somos humanos y lo humanos somos seres sexuales, producimos energía sexual. Es inevitable acumular esta energía, es parte del diseño con que vinimos a este planeta. El mal uso de tu energía sexual a través de la masturbación compulsiva ha calado en todas las áreas de tu vida afectándote, en diferente medida, en todos los aspectos pero, ahora que

estás trayendo conciencia al uso de tu energía sexual y que tienes toda la disposición de no desperdiciarla más, debes entender que es importantísimo transmutar y redirigir tu energía sexual hacia un objetivo positivo.

Hay quienes tratan de reprimir su energía sexual, hay quienes la transmutan y redirigen hacia algo productivo. Asumo que distinguirás cuál de esas rutas te lleva a un éxito sostenido y cuál al fracaso. Reprimir tu energía sexual no solo es inútil sino que va en detrimento de tu proceso de sanación. La represión sexual ha sido estudiada desde muchas perspectivas: desde el psicoanálisis hasta la sexualidad taoísta, y todas, sin excepción, refieren que la represión se asocia con sentimientos negativos y consecuencias perjudiciales. De hecho, en materia de psicoanálisis, Sigmund Freud aseguraba que el origen de los trastornos psíquicos tenía como germen la represión sexual. Por el contrario, la sana expresión y realización de la sexualidad debe ir de la mano con el entendimiento, la responsabilidad y la libertad. Por tanto, la alternativa más saludable es aceptar y transformar tu energía sexual. Esa transmutación no solo ayudará tu proceso, sino también te abrirá al entendimiento de tu propio poder (que antes ignorabas) y a la realización de todo tu potencial. Entremos en materia.

4.5.1 La transmutación de la energía sexual

En las listas de libros de prosperidad y negocios más leídos de la historia, indefectiblemente aparecerá entre los primeros la famosa obra de Napoleon Hill, *Piense y hágase rico*. En este libro de 1937, su autor dedica un capítulo completo al “Misterio de la transmutación sexual”. En aquellos años, Napoleon Hill se dio a la tarea titánica de entrevistar a unos

quinientos de los más exitosos empresarios e industrialistas del mundo. Avalado y recomendado por quien fuera el hombre más rico del mundo de aquel tiempo, el magnate del acero Andrew Carnegie, Napoleon Hill entrevistó a los Jeff Bezos, Richard Branson o Larry Page de principios del siglo XX. Todos le dieron a Hill sus secretos de riqueza. Una abrumadora mayoría coincidía en que canalizar su energía sexual en una tarea o un proyecto productivo era uno de los principales factores de su éxito financiero y de su vida en general.

Te lo puedo ilustrar con un ejemplo: cuando comienzo el programa de *coaching* con alguien que tiene problemas con el porno y masturbación encuentro, casi de manera general, que sus proyectos personales no se concretan. Pueden darme razones que, seguramente, sean válidas y puede que hasta ciertas, pero después de haber conversado con tantos en esta situación, sé cuál es la razón subyacente por la cual su vida no está funcionando correctamente y por qué sus proyectos son fallas constantes: el combustible para crearlos y alimentarlos está siendo desperdiciado y su energía creativa no está enfocada.

La energía sexual desbocada y sin enfoque, hará que tu cuerpo quiera regresar a sus viejos patrones energéticos. Ese viejo patrón es la programación que le diste por años de masturbarte con porno y que tanto dolor te ha traído. Sé que no quieres regresar allí. Por lo tanto, hablemos de redirigir tu energía sexual creativa en proyectos o actividades fructíferos para tu vida.

La transmutación de la energía sexual consiste en canalizar tu deseo por el contacto carnal, el coito o la

masturbación, hacia tu propio espacio de creatividad en proyectos o cualquier tipo de creación personal. Ello comienza con definir a qué proyecto o actividad le darás tu enfocada energía creadora. Si ya sabes a dónde llevar tu energía sexual, te felicito; si no, es hora de tomar decisiones.

Yo comencé a enviar mi energía sexual hacia cuatro proyectos en paralelo que formaban parte de un proyecto más grande. Este proyecto (que más tarde reconocería como mi misión) era enseñarles a los hombres a reconocer el poder de su energía masculina y a disfrutar de la paz y la alegría de vivir una sexualidad sana.

Los cuatro primeros proyectos eran:

1. El libro que tienes en tus manos.
2. Un *podcast* donde entrevistar a expertos en masculinidad y sexualidad.
3. Un curso *online* para hombres con adicción al porno.
4. Las respectivas traducciones del curso y del libro.

Aparte de eso, por supuesto, también debía tener un ojo puesto en hacer un *website* funcional, comenzar a trabajar con el *social media* para hacer llegar mi mensaje en inglés y en español y posicionar mi nombre *online* por medio de productos y servicios que me iban a permitir ayudar a la mayor cantidad de hombres con esta adicción.

¿Cómo lo hice? Como se hace todo en la vida: un paso a la vez. Pero dos factores jugaron a mi favor en gran medida. El primero fue la paciencia; sin paciencia, estás perdido. El segundo fue que, sencillamente, ya no desperdiciaba la energía sexual en una actividad fútil e inservible como la adicción, por lo tanto, tenía energía para rato.

Y comparto contigo un momento maravilloso: recuerdo cuando este libro estaba tomando forma y comencé a sentir el entusiasmo y el deseo ardiente por continuar escribiendo. Buscaba cualquier hora o cualquier espacio en mi calendario para escribir, investigar o corregir este libro. Ese entusiasmo (que por momentos se sentía como un arrebató de exaltación) era combustible para mi enfoque: era como si el espacio y el tiempo no existieran y aquello me permitía entrar por completo en mi mundo para escribir. Estaba descubriendo en carne propia la esencia de la experiencia artística, ese estado grandioso que grandes estudiosos, como Steven Kotler, Jamie Wheal o Jason Silva, llaman “estado de FLOW” (fluir). Ese estado de elevación donde sientes que sales de la realidad, no solo es beneficioso para la salud emocional, sino que llena tu cuerpo de provechosas hormonas de felicidad (sí, las mismas que buscas con la adicción).

Demás está decir que el trabajo de estos estudiosos me ha ayudado muchísimo en el proceso de reconstrucción de mi vida. Te recomiendo que busques en internet el *Flow Genome Project*, donde encontrarás un grupo extraordinario de atletas, intelectuales, empresarios y artistas, que te enseñan desde la neuropsicología, a cómo optimizar tus actividades diarias y tu comportamiento para obtener extraordinarios resultados. Esta información es muy relevante, especialmente en el momento en que vas a direccionar tu energía sexual en proyectos productivos para tu vida.

4.5.2 ¿Cómo identifico aquello a lo que le quiero dar mi energía?

Lo sabrás sin sombra de duda, pues la búsqueda es interna, y tu voz interna no te miente. Pero es necesario hacer un

trabajo profundo sobre lo que verdaderamente amas. Recuerda que (y quizás odies reconocerlo) esta adicción al porno también fue tu maestra y que el trabajo no es solamente sanar la adicción, sino aprender las lecciones que esta adicción te dejó e integrarlas en tu vida. Aunque duela aceptarlo, era necesario pasar por esta adicción para estar en este momento, identificar lo que amas y hacerlo realidad. El camino se hace claro cuando logras cambiar tu percepción, entrando en una aceptación y comprensión superior. Déjame decirte, que por doloroso que haya sido el camino, siempre valdrá la pena, pues no existe satisfacción más grande para un hombre que hacer lo que ama. Especialmente para un hombre que vive en su energía masculina. El hombre masculino coloca su misión por encima de todo.

Pero no es tan fácil: buscar internamente, no es un trabajo fácil. He visto muchos hombres, especialmente en sus años de adolescencia y juventud, que no tienen ni la menor idea de qué hacer con sus vidas. Tampoco saben lo que aman, ni menos a qué dedicarles toda su energía. Buscar tu voz interna que tanto necesita ser expresada no es fácil, pues la adicción te ha creado demasiado ruido interno y debes volver al silencio. El ruido es caos y locura. El silencio es Medicina.

Y encontrar tu misión o proyecto en el cual vas a enfocar toda tu energía requiere del silencio. Esta parte tiene relación con el capítulo sobre la meditación, te recomiendo que lo vuelvas a revisar.

Pero no solo el ruido juega en tu contra, también la programación social que te ha hecho creer que DEBES ser de una forma predeterminada. Desde que tienes uso de razón te han inculcado dogmas, sistemas de creencias, credos

religiosos, te han metido en un sistema escolar que no ha evolucionado, y a todo hay que sumarle los miedos que inconscientemente te transfirieron tus padres o maestros y, por supuesto, toda la carga negativa que aprendiste en lo relacionado con la sexualidad.

Con todo lo mencionado, es obvio que habrá una gran interferencia entre tú y tus deseos verdaderos. Pero cortar a través de esa interferencia y llegar a tu voz interior, te ayudará a encontrar respuestas verdaderas. Sobre todo a las preguntas más importantes: ¿qué es lo que quiero? ¿Hacia dónde quiero encaminar mi vida? ¿A qué le quiero entregar mi energía?

Porque el secreto está en esto: una vez que has identificado aquello a lo que le quieres dar tu energía, te encaminas hacia allá, fijas el timón y no lo mueves por nada. Quizás sobrevengan temporales que te hagan cambiar de ruta, pero cambiar de ruta no es cambiar de destino. Si has decidido que quieres llegar a un destino y tienes la firme voluntad de hacer lo necesario para llegar allí, no hay fuerza en el mundo que evite tu llegada.

Un muy buen lugar para comenzar a encontrar tus verdaderos deseos es recordar lo que te hacía muy feliz cuando eras niño. Por lo general, en tu infancia temprana había cosas que te hacían muy feliz, explora aquellos tiempos y tendrás pistas para recordar lo que amas de verdad. Estoy utilizando la palabra “recordar” de forma deliberada.

Comenzar un proyecto puede resultar abrumador, pero lo más importante es comenzar. Ese proyecto, sea lo que sea, se va a convertir en algo que no podías prever porque cobrará vida propia, pero lo más extraño (y maravilloso) es que te convertirá en un hombre nuevo. Tan simple como suena: algo

que haces todos los días redefine tu identidad y aumenta tu autoestima y, todo eso, aumentado al hecho de que haces lo que amas, tu sanación se multiplica, porque lo que verdaderamente cura es el amor. Siempre.

Es probable que aquello a lo que le vas a entregar tu energía sexual al principio luzca como algo insignificante, por eso puse énfasis en tener paciencia. Lo insignificante, con el poder de tu atención, irá cobrando vida. Tu atención y tu enfoque transfieren a aquello tu energía vital. Pronto, aquel proyecto te llenará de ilusión y te infundirá enormes ganas de vivir.

Para encontrar tu proyecto productivo busca algo que te haga crecer, que te haga aprender, y en lo que puedas volcar toda tu energía creativa sin reservas. Cuando hayas decidido, entrégate a ese proyecto apostando absolutamente todo y no mires atrás. Todo es todo.

Muéstrate al mundo a través de aquello que escojas, sé valiente. Nada importa más que tu sanación. Debes mostrarte porque te has ocultado por mucho tiempo, y esa luz te inducirá a ser un mejor hombre. Antes te ocultabas por vergüenza a que alguien supiera de tu relación secreta entre tú y el porno. Sé lo que se siente: no creas que fue fácil abrirme al mundo y aceptar que durante mucho tiempo sufrí esta adicción.

Todos los proyectos son válidos. Quizás quieres crear un canal de YouTube, aprender a tocar ukelele, construir una organización sin fines de lucro que proteja a las abejas de los pesticidas, construir un hogar para niños pobres en Ecuador, tomar clases de tango, convertirte en un peleador de MMA o aprender un nuevo lenguaje de código para programación.

Todo es válido, todo. Tómate como ejemplo: decidí ayudar a los hombres en temas de masculinidad y sexualidad y a ello estoy dedicando mi vida. Si no hubiera caído en esta adicción nunca hubiera descubierto este camino. Recuerda, no hay límites: si lo amas, como decimos en Miami: ¡Pa'lante!

4.5.3 Un acercamiento diferente a tu nueva sexualidad

Este capítulo es necesario, y aunque no voy a extenderme en su contenido porque ello será material de mi próximo libro; pero quiero mencionar algo importante para darte una ruta: El 50% de este trabajo pretende ayudar a sanar la adicción. El otro 50% trata de ayudar a crear una sexualidad sana y feliz. Como todo en la vida, tener resultados extraordinarios tiene un costo. Ese costo es el esfuerzo de tiempo, dedicación y recursos hacia mejorar un determinado aspecto de tu vida. Nada ocurre por casualidad.

Por ejemplo, si quieres una vida financiera excelente es necesario que manejes un presupuesto personal, que sepas diversificar tus ingresos, evaluar riesgos y tomarlos, que aprendas a vender para colocar productos o servicios en el mercado por los cuales te paguen dinero y, sobre todo, una vez que haces dinero, saber administrarlo para hacer crecer tus ingresos, y así sucesivamente.

Lo mismo ocurriría, por ejemplo, si quieres tener una vida de pareja excelente: hay que escoger todos los días amar a tu mujer, ser amable y detallista, cumplir con tus promesas, ser fiel, priorizar tu pareja ante cualquier persona, dar gran importancia a la sexualidad, tener una comunicación abierta y constante, cuidar de tu cuerpo, tu salud y tu apariencia para que tu pareja se enamore más de ti cada día, tener una actitud

positiva hacia la vida, escucharla y prestar atención a la intimidad, entre otras cosas más.

Así, tu vida sexual no es diferente del resto de áreas de tu vida y requiere que le pongas atención para que no caiga en la monotonía, el aburrimiento o la mediocridad. La sexualidad es una las actividades que más une a las parejas y prestarle atención es fundamental. Además, lo único que diferencia a la relación que tienes con tu pareja de la que tienes con el resto de las personas del mundo es que con tu pareja tienes intimidad sexual.

Pero hay un grave problema: la mayoría de la humanidad vive una vida sexual limitada o condicionada por el dictado de convenciones sociales, doctrinas religiosas, intereses económicos o alguna conveniencia política. Y eso coloca tu vida sexual en el promedio. Tú decides si quieres tener una vida sexual promedio o una vida sexual extraordinaria. Son muy pocas las parejas que se atreven a vivir una sexualidad sana, en donde deciden APRENDER a tener sexo juntos, el uno con el otro, y donde pueden transformar su vida sexual en una experiencia mística de comunión donde ambos se conviertan en un solo ser.

La mayoría de las personas tiene una vida sexual influenciada por el porno: cinco minutos y medio de coito³¹, terminando con una desconexión mayor de la que había antes de copular. Ese sexo aburrido y repetitivo termina por

31 J Sex Med. 2005 Jul;2(4):492-7. **A multinational population survey of intravaginal ejaculation latency time.** Waldinger MD1, Quinn P, Dilleen M, Mundayat R, Schweitzer DH, Boolell M.

destruir la intimidad de la pareja, y la solución no es tan simple como comprar lencería sexy o cambiar de poses sexuales. De lo que se trata es de hacer de tu sexualidad una hermosa práctica, donde abres la comunicación, donde dices lo que te gusta y lo que no, preguntas lo que le gusta a tu mujer y lo que no, y se dan ambos una retroalimentación, no desde la crítica, sino desde el amor, donde ambos deciden aprender juntos.

Por ejemplo, tú, como hombre puedes mejorar la calidad de tu erección al optimizar tus niveles de testosterona, y lo puedes lograr mejorando tu alimentación, ejercitando tu suelo pélvico, haciendo ejercicios y durmiendo mejor. También puedes controlar tu eyaculación con técnicas de respiración, y así prolongar el tiempo de conectar con tu mujer (un orgasmo cervical, el más poderoso y placentero para la mujer, requiere de una larga penetración constante). También puedes aprender a separar el orgasmo de la eyaculación, algo que la mayoría no puede desasociar, no por incapacidad sino porque ni siquiera saben que se puede lograr.

Pero lo más importante para mejorar dramáticamente tu vida sexual es olvidarte de la forma práctica y objetiva, común en la sociedad, de entrar en la sexualidad buscando llegar a la meta del orgasmo. En vez de estar enfocándote en llegar al orgasmo o luchar porque tu mujer tenga uno, sencillamente disfruta, ama, únete a tu mujer en cuerpo, mente y espíritu. Tener una gran vida sexual es también una decisión, pero los sistemas sociales y educativos están diseñados para no enseñarte esto. Ni padres ni profesores te lo enseñan, y no lo hacen con afán inicu: sencillamente ellos tampoco saben cómo hacerlo

Esta vida sexual, plena y satisfactoria, requiere de trabajo y esfuerzo dedicado, tanto tuyo como de tu pareja, y como cualquier cosa que quieras mejorar, ello demanda aprendizaje, constancia y mucha práctica. Tienes este libro en tus manos, por lo tanto, si estas sanando una adicción es muy probable que tengas un alto deseo sexual: te invito a que después de sanar utilices ese deseo para tu bienestar y te atrevas a explorar y a aprender el camino de una sexualidad trascendente y hermosa.

4.5.4 Es posible encontrar un ángel en una mujer

Como conté anteriormente, las secuelas de la adicción me llevaron a experimentar un síntoma llamado, Disfunción Eréctil Causada por el Porno (PIED, *Porn Induced Erectile Dysfunction*). Esta situación me causó un terrible dolor, me pegó directo en mi masculinidad, me hizo sentir humillado y frustrado, y me sumió en una terrible depresión y en una ansiedad constante de la que me costó reponerme. En fin, ya di detalles sobre aquella situación en donde incluso contemplé la posibilidad del suicidio.

En mi proceso de recuperación encontré a una mujer y fui honesto con ella. La conocí en una clase de Tantra. A ella conté lo que me había pasado, le dije con detalles sobre cómo había llevado una vida sexual desordenada y promiscua pero, sobre todo, le conté sobre como la adicción al porno me tuvo capturado por más de dos décadas.

Recuerdo ese día con claridad. Era una tarde soleada, típica de Miami Beach. Conversábamos sobre la arena tendidos en una manta con un mandala hindú. Habían pasado apenas algunas semanas del incidente con la muchacha rusa, y esa tarde me abrí por completo y le conté todo a esta mujer.

Ella fue comprensiva, me miraba a los ojos, con la paz armoniosa de sus ojos celestes, y con el brillo reverberante de su cabello rubio. Guardaba un respetuoso silencio escuchando sin interrumpir, me escuchó con tranquilidad hasta que yo terminé mi historia. Cuando acabé, lleno de miedo por estar revelando cosas que nunca había divulgado a nadie, y sintiéndome muy vulnerable, esperé su reacción.

Ella reaccionó de una forma totalmente inesperada: se comenzó a reír a carcajadas. No sabía exactamente porque se reía, pero cuando se detuvo, me miró, me tomó de las manos y me dijo:

-Welcome to planet Earth, those things happen - (bienvenido al planeta Tierra, esas cosas pasan). -Y agregó- But now let's find a solution (pero ahora encontremos una solución).

Me encantó que dijera “encontremos”, significaba que estaba dispuesta a ayudarme en mi proceso.

-Por ahora, lo más importante es que vuelvas a sentir tu cuerpo -me dijo, enviándome una mirada pícara y llena de complicidad.

Durante las siguientes semanas compartimos intimidad pero de una forma completamente diferente a la locura frenética y acelerada a la cual había estado acostumbrado en mi sexualidad. Por primera vez me entregaba a lo que la educadora sexual Nicole Daedone llama *Slow Sex* (sexo lento). Por ejemplo, había días en que nos desnudábamos y yo le acariciaba la piel. Y me quedaba acariciándosela mucho rato, luego ella lo hacía conmigo.

Yo no era capaz de alcanzar una erección y me sentía muy mal, pero ella me bromeaba:

- ¿Cuándo despertará el león? -me decía mientras se mataba de la risa, rugiendo como un león, y moviendo sus manos en el aire haciendo la forma de dos garras, dando zarpazos y mostrando los dientes.

Yo sonreía con sus ocurrencias disimulando mi malestar (me avergonzaba no poder cumplir), pero sabía que estaba sanando. Estaba despertando la sensibilidad de mi cuerpo, reprogramando mi cerebro, reajustando mi sistema nervioso, creando nuevas conexiones neuronales para volverme a estimular con una mujer.

Había días en que olía su cabello rubio y me quedaba largo rato sintiendo la fragancia natural de su esencia de mujer, ese olor embriagante era como un bálsamo sanador, un aroma vigorizante que me renovaba y me ayudaba a recuperarme. Me di cuenta de que el aroma de una mujer es medicina.

En otras ocasiones me hacía un masaje genital con aceite de coco y, a pesar de permanecer inerte, siempre me daba una mirada benevolente y comprensiva, como si fuera un ángel.

Otro día nos hicimos mutuamente un masaje Nuru. El masaje Nuru es una técnica japonesa en donde el masajista lo hace utilizando todo su cuerpo y ambos están completamente cubiertos de un gel para la ocasión. Recuerdo que compramos el kit en un *sex shop* pequeño, en Coconut Grove, y venía con una sábana plástica que cubría la cama completa para no ensuciarla. Fue muy divertido, pero todavía no sanaba, no respondía.

Pasaron varias semanas y un día que no lo esperaba, con toda naturalidad, sucedió.

Esa tarde saliendo del trabajo me iba a encontrar con ella y nos íbamos a ir a un sitio en Wynwood a tomar una copa de vino. La recogí, y cuando llegamos, pedimos una copa de Malbec cada uno, pero cuando estábamos a punto de pedir la segunda copa, me dijo que vayamos a mi departamento.

Nos besábamos en la sala, y cuando fuimos al cuarto, prendí las velas de la mesita de noche y del difusor cerámico con aceite de lavanda, mientras ella se iba a la cocina a traer el aceite de coco, y cuando entró al cuarto nos miramos y me dijo con cierta autoridad:

-Desnúdate y échate en la cama.

Le hice caso. Comenzó a hacerme un masaje en brazos y piernas, luego por el pecho y el abdomen, hasta que, con lentitud y paciencia, llegó a los genitales. En ese momento, sentí cómo mi miembro viril comenzaba a responder. Después de ese período (noventa y tres días para ser exacto), de no poder lograr una erección con una mujer, comencé a sentir la respuesta genital, y conforme ella seguía masajeándome, empecé a apreciar sensaciones nuevas, un cosquilleo intenso, nuevo, como nunca lo había sentido antes. Hasta que llegué a un estado de total presencia, advirtiéndome que mi energía sexual no estaba concentrada solo en mis genitales sino en todo mi cuerpo. Era un estado de total relajación. En ese momento podía diferenciar que durante toda mi vida solo había permitido que mi energía sexual se concentre en los genitales, con un deseo imperioso de buscar liberar la tensión de su acumulación a través del orgasmo o la eyaculación. Esta vez era diferente, por primera vez percibía que la energía sexual podía ocupar todo mi cuerpo, y en ese espacio mientras ella me hacía aquel masaje genital con tanto

amor, comencé a sentir mi vigor, mi poder sexual, y de a pocos comencé a sentir la firmeza en mi miembro. Comprobaba en el preciso instante de vivirlo, como mi pene iba alcanzando la solidez, la dureza, y mientras se erguía acompañado de mi alegría y de mi asombro, después de pasar esa etapa oscura, alcancé mi primera erección.

Este evento fue trascendental en mi vida. Nunca pensé que me iba a sentir tan agradecido por algo a lo que antes ni le prestaba importancia como era tener una erección. Yo, que había padecido aquella horrible experiencia de verme impotente por semanas (es decir, una erección con una mujer, porque con porno no tenía ningún problema), al ver que mi cuerpo respondía a las caricias suaves y sensuales de una mujer, me sentía bendecido, agradecido y feliz. Fue uno de los mejores días de mi vida. Era una erección sólida, firme y larga. Sentía que mi hombría y mi virilidad regresaban y era un sentimiento maravilloso. Hoy que escribo esto, me cuesta mucho ponerlo en palabras, pues representó una experiencia sumamente difícil. Quien ha pasado por esta situación sabe de lo que hablo.

Pasado un tiempo, con esta mujer nos dimos cuenta de que no éramos compatibles como pareja, a pesar de que teníamos una amistad hermosa. Después de una charla íntima, decidimos dejar de vernos, pero le estaré eternamente agradecido por su dedicación en ayudarme a sanar.

Déjame decirte algo: si has pasado por una Disfunción Eréctil Causada por el Porno es posible que te hayas desesperado, que te hayas deprimido o que te haya causado mucha rabia. Lo único que te digo es esto: todas esas emociones destructivas van a pasar. Afrontar esa situación ha

sido una de las peores experiencias que me ha tocado vivir, y la verdad es que me costó mucho esfuerzo revertir esa condición fisiológica que yo había creado con más de dos décadas de adicción al porno y la masturbación.

Pero confía, no estás solo, estamos juntos en esto, no desfallezcas, no te rindas; cuando te sientas solo, triste y veas que tu pene no responde, no te debilites. Piensa que, de ahora en adelante, le darás la importancia y el respeto que tu sexualidad se merece. Piensa que recuperarás tu erección y el control de tu vida sexual. Por ninguna razón regreses al porno, recuerda que lo único que conseguirás será estirar el tiempo de disfunción, además de regresar al ciclo de emociones destructivas.

Yo estoy contigo, yo estoy aquí alentándote a que continúes. Yo persistí y lo logré, y quiero verte a ti vencer esta adicción.

¡Ah!, y si te encuentras con una mujer comprensiva que entienda tu proceso de sanación o quizás tienes la suerte de ya tener una mujer en tu vida, que puede ser un soporte para sanar, recuerda que su ayuda es importante, que va a acelerar tu proceso y que su asistencia es como la intercesión de un ángel que llega a darte la mano cuando más la necesitas.

4.5.5 Disfunción Eréctil Causada por el Porno

La Disfunción Eréctil Causada por el Porno (PIED, *Porn Induced Erectile Dysfunction*) es una de las condiciones más terribles que trae esta adicción. Digo terrible porque golpea directamente al hombre en su fuero más profundo: el espacio de su virilidad. El hombre que sufre esta condición no solo

sufre en su autoestima, sino que cuestiona los fundamentos de su propia identidad como hombre.

Debido al uso constante de porno, cuando estás íntimamente con una mujer de carne y hueso no puedes alcanzar una erección, pues una mujer de verdad no te estimula lo suficiente como para provocarte la erección que, normalmente, te causarías estimulándote con porno. Con respecto a esto tengo una buena y una mala noticia. La buena es que el problema no está en tus genitales sino en tu cerebro, y es un problema reversible. La mala es que, dependiendo de la frecuencia y el tiempo que has consumido porno y de la maleabilidad de tu cerebro, es posible que el proceso tome algo de tiempo para revertir esa situación. ¿Cuánto? Depende, hay quienes han logrado el resultado en un mes, a otros les ha costado más tiempo. Nuevamente hay dos palabras claves: paciencia y constancia.

Esta condición no se manifiesta solamente con no tener una erección, también con una erección de mala calidad (la famosa erección atontada) o sencillamente una erección que no se puede sostener a lo largo de todo el acto sexual. Ojo, te voy a hacer una advertencia: hay un gran debate sobre si esta condición está relacionada con el uso del porno (a mí no me cabe la menor duda, lo viví y lo veo todos los días con hombres que piden mi asistencia), pero es divertido ver que los detractores misteriosamente tienen algún tipo de conveniencia mercantil. Siempre ocurre. No te dejes engañar.

Lo que pasa con tu cerebro es una cuestión de condicionamiento. No obtienes respuesta sexual con estímulos simples sino solo con estímulos extremos (*hardcore*) que, por supuesto, encuentras en el porno. Una mujer real no

te hace ni cosquillas, metafóricamente hablando, por lo tanto no te causa una erección.

Lo que ocurre a nivel neurológico es lo siguiente: El porno causa una aluvión de dopamina, y con ese caudal de dopamina, tu cerebro disminuye la actividad del sistema de recompensa. A más porno, más dopamina y menos actividad del sistema de recompensa cerebral. Pero el problema es que luego, para tener la misma sensación, tu cerebro necesita mucha más dopamina. Por lo tanto, allí comienza a crearse la resistencia y la tendencia a repetir la acción, por lo tanto, te verás guiado a buscar porno una y otra vez. Como te expliqué anteriormente, la dopamina es un neurotransmisor que tiene muchas funciones, pero una de las más importantes es su relación con el mecanismo de recompensa cerebral. Este mecanismo te premia con sustancias químicas que producen placer cada vez que haces algo positivo en tu vida: un gran logro del trabajo, una meta conseguida tras un esfuerzo, el conquistar a una mujer, etc. El placer que sientes cada vez que recibes estos neurotransmisores químicos de placer, te llevan a querer repetir los comportamientos por los cuales tu cerebro te dio la recompensa.

El mecanismo de recompensa cerebral también está relacionado con la motivación, puesto que cada vez que haces una actividad beneficiosa para tu vida recibes esos neurotransmisores positivos y placenteros (entre los que se cuenta la dopamina) que te mantienen motivado. Pero la cosa se complica con el porno.

En el porno, cuando abres una ventana en tu computadora y ves a una jovencita sexy desnuda dispuesta a copular, tú no crees que el actor porno sea quien va a tener sexo con ella, lo

que crees es que tú mismo vas a copular con ella. Te masturbas imaginándote de forma intensa que tú estás teniendo sexo con ella y tienes esa fantasía con varias mujeres al mismo tiempo pues abres varias ventanas, viendo varias escenas porno simultáneamente.

¿Pero qué está pasando en tu cerebro en ese momento? Estás engañando a tu mecanismo de recompensa cerebral que se mantiene entregándote dopamina sin parar, para motivarte a seguir teniendo sexo con ese número ilimitado de mujeres. Tu cerebro no distingue si aquello es real o fantasía. El pobre no sabe que lo estás engañando. Él sencillamente te hace caso, puesto que así ha evolucionado por miles de años.

Pero debes saber que desde el punto de vista evolutivo, tu cerebro no ha sido preparado para este un nivel tan intenso de estimulación sexual. Por ende, se atrofian los receptores de dopamina de tu cerebro, y en consecuencia, tu cuerpo pedirá estímulos mucho más intensos para responder.

Como todos los procesos del cuerpo, el de la erección tiene un conjunto de pasos importantes que ocurren cuando comienza la estimulación sexual. La dopamina es el componente que comienza ese proceso cascada donde intervienen, por ejemplo, el óxido nítrico, las endorfinas, la testosterona o la serotonina, entre otros. Pero si ni siquiera comienza el proceso, pues la dopamina no actúa, entonces las otras sustancias sencillamente no hacen su función, por ende, la erección no existirá.

Además, el proceso cerebral de volverte adicto a ese comportamiento te ha desensibilizado de otras recompensas, por lo tanto, te sientes desmotivado y hasta aburrido con la

vida, y lo único que te traerá alegría y placer será satisfacer la adicción que te causa ese *rush* de dopamina tan grande.

Entonces, aunque sabes que esta situación es reversible en la gran mayoría de casos, tomará su tiempo. ¿Por qué? Pues, porque cada vez que tú haces actividades y las repites una y otra vez, el cerebro comienza a formar rutas neuronales de conexión que tienden a repetir tu comportamiento como mecanismo de sobrevivencia. El cerebro repite esos comportamientos porque le son familiares y él está seguro de que vas a sobrevivir. Tu cerebro no está diseñado para mejorar, sino para hacerte sobrevivir. Mejorar es un acto voluntario y consciente. Pero con el porno no solamente has construido inmensas autopistas neuronales que tenderán a repetir tu comportamiento, también le estás dando una recompensa placentera constante a tu cuerpo con la liberación extendida de dopamina.

Así que, no solamente se trata de abandonar un comportamiento que te causa un enorme placer (pero que a la larga te hace un gran daño), sino también de crear nuevos caminos neuronales y dejar que desaparezcan los anteriores. Eso toma tiempo. Por eso, la adaptabilidad de tu cerebro (neuroplasticidad) juega un papel fundamental en crear esa nueva realidad.

Al proceso de readaptación se le llama, en inglés, *rebooting* (cuya traducción más cercana sería reiniciar, como quien reinicia una computadora) y tu proceso, seguir con disciplina los pasos de este libro o cualquier sistema que te funcione, permitirá que tu cerebro se vaya adaptando a tus nuevos comportamientos.

Así, tu cuerpo, que tiene su propia inteligencia, irá creando las conexiones neuronales que te permitirán, no solo sanar la Disfunción Eréctil Causada por el Porno, sino cualquier condición relacionada, como eyaculación retardada, desensibilización genital, eyaculación precoz, baja libido o problemas de excitación sexual. Repito las palabras clave: paciencia y constancia.

4.5.6 Redirigir la energía sexual: recomendaciones finales

Sal a la calle a disfrutar la vida.

No salgas temiendo que algo pueda pasarte. ¿A qué me refiero con esto? Si estas en un café y ves a una muchacha con quien quieres conversar porque luce muy interesante, Háblale. Corres el riesgo de que te rechace. Aun así, háblale. Si vas a buscar un proyecto donde canalizar tu energía creativa, sumérgete en ese proyecto sin pensar en que dirá la gente o qué pensará el resto. Disfruta el tiempo que le dedicas a ese proyecto sin pensar en el resultado: simplemente da lo mejor de ti.

Haz las cosas. Atrévete. Vive en el espacio de la incertidumbre, no te vas a morir por ello. Te imaginas qué hubiera pasado si pintores como Paul Gauguin, cantantes como Jimmy Buffet, o escritores como Kurt Vonnegut hubieran trabajado en sus proyectos creativos pensando en si tendrían éxito, si serían famosos o si venderían muchas copias. No, ellos sencillamente se lanzaron a disfrutar la vida: a crear. Haz lo mismo: disfruta la vida.

Trae conciencia a tu vida de que tu energía sexual creativa está canalizándose en tu nuevo proyecto. Este proceso

creativo te va a convertir en un hombre interesante, un hombre que crea, un hombre que hace actividades, que aprende y evoluciona. La gente quiere estar cerca de este tipo de personas. Además, estas mandando un mensaje al mundo de que tienes respeto por ti mismo, por lo tanto, luchas por tus sueños y objetivos, eres divertido, creativo y vives la vida disfrutando; y una consecuencia hermosa es que las muchachas te comenzarán a mirar: un hombre que crea cosas interesantes es atractivo para las mujeres.

Ahora estas construyendo una nueva realidad, amando la vida y dedicando tu energía más en crear que en consumir. Aquel adicto, inconsistente e inseguro, que se escondía detrás de una pantalla viendo porno y masturbándose compulsivamente escondido en la oscuridad, va desapareciendo cada vez más, y desde esta nueva realidad, ese tipo se ve borroso como una sombra del pasado.

4.6 PASO 6: Cómo evitar o levantarse de una caída

Si algo está garantizado en tu proceso de sanación es que tendrás una o varias recaídas. De todos los hombres a quienes he conocido que tengan algún tipo de adicción sexual, especialmente adicción a la pornografía, no he conocido a uno solo que haya tenido una recuperación en línea recta. No importa cuán fuerte sea tu determinación, algo en tu rutina desencadenará un detonante que activará el viejo deseo de recaer en el porno.

¿Cuánto tiempo estuviste alimentando esa adicción a la masturbación compulsiva viendo porno? ¿Cinco años? ¿Diez, quince años? ¿Y crees que en uno o dos meses vas a revertir lo que creaste en todo ese tiempo?

La buena noticia es que, para evitar la recaída, existen ciertos pasos prácticos que puedes aprender. Anota estos pasos en un lugar visible, escríbelos en una tarjeta en tu billetera, tómales una foto y colócala como fondo de tu celular. Haz lo que tengas que hacer. Como dice el viejo refrán: “hombre precavido vale por dos”. Sabiendo que de todas formas vas a estar tentado de recaer, ¿por qué no dar dos pasos por delante, preparándote para ese momento y tomando las precauciones correctas?

Cuando recién comienzas el proceso de sanación, como la mayoría de los que están en esta situación, estas emocionalmente vulnerable y una recaída te puede enviar a un espacio emocional mucho más bajo del que experimentabas antes de comenzar tu proceso, ya que todavía le crees a esa falsa voz del ego que te dice: ¡Eres una vergüenza! ¡No tienes fuerza de voluntad! ¡Dices que cambiarás pero tú no tienes palabra! O, ¡recaíste y toda la culpa es tuya! El ego es esa vocecita desquiciada que constantemente te quiere poner la zancadilla para que tropieces y no salgas adelante. Aprende a discernir entre la voz del ego y tu verdadera voz interior.

4.6.1 Los pasos prácticos para evitar la recaída

Los pasos para evitar una recaída cambian tu vida porque te fuerzan a cambiar tu mentalidad y tu fisiología. Estos son:

1. Escribe una carta de compromiso y tenla siempre a la mano.
2. Detente y respira.
3. Cambia tu estado emocional.
4. Llama a tu equipo de apoyo.
5. Vuelve a tu carta de compromiso.

Cuando algún desencadenante te quiera llevar a una recaída, deberás estar presente, aquí y ahora, para que no abandones el trabajo que vienes haciendo hasta ese momento. Quizás estas usando una aplicación que cuenta los días o coleccionando chips en un grupo de doce pasos. Quizás tú mismo llevas tu propia cuenta de los días sin ver porno o quizás reportas a un foro *online* sobre tu progreso diario. No importa como estés viviendo tu proceso, tarde o temprano sentirás la tentación del porno.

Confiar solamente en tu fuerza de voluntad es colocarte en una zona peligrosa. Debes entender que tu fuerza de voluntad, por ahora, no es suficiente ya que no la has fortalecido con la práctica y todavía puede ser endeble. La voluntad es como un músculo que se fortalece con la práctica. Por eso es necesario tener una estrategia: estos cinco pasos son una estrategia sólida que funciona. Revisemos estos pasos prácticos:

- 1) Escribe una carta de compromiso y tenla siempre a la mano:

En esta carta debes escribir tus “porqué”: por qué vas a sanar la adicción al porno, por qué vas a luchar por tener una vida extraordinaria, por qué vas a hacer todo este esfuerzo. ¿Es por ti mismo y tu misión? ¿Por el aporte que le puedes dar al mundo? ¿Es por tu mujer, por tus hijos? Escribes y decides tu porqué en esta carta. Tu porqué debe ser poderoso y debe salir de tu corazón. Escribes allí cómo era tu vida antes de sanar, escribes por qué estas tomando la decisión de no regresar a esta adicción y, sobre todo, cómo quieres que sea tu vida sin la presencia del porno. Esta carta no debe ser de más

de una página y debes tenerla a la mano. En tu billetera, en una foto en tu celular, hacerle una copia y leerla de vez en cuando.

Escribe esta carta con el alma. Dirígela a quien represente algo sagrado para ti, puede ser a lo que entiendas por divinidad como quiera que lo llames: Dios, la fuerza superior, el amor universal. Como tú quieras. Puedes dirigir la carta a tu futuro yo, a tu yo superior, a algún familiar que ames o a algún ancestro fallecido, tú decides. Pero esta carta debe estar escrita desde lo más profundo de tu corazón porque en momento decisivos regresarás a ella.

2) Detente y respira:

Cuando estás a punto de recaer en el porno comienzas a experimentar una sensación en el cuerpo que te hace perder la razón. Esta sensación es bastante conocida por ti porque la has sentido muchas veces: es como un cosquilleo que va desde tus genitales, pasando por el pecho, hasta tu cabeza. Esta sensación te hace perder la razón, que no te importe nada y que tu único objetivo sea buscar porno y masturbarte.

Cuando estás metido en la adicción ni siquiera notas esta sensación, pues asumes que es parte de tu realidad. Ese impulso urgente de anticipación (que comienza el *rush* de dopamina en tu cerebro) lo sientes durante todo el tiempo que estas frente a la pantalla viendo porno, y solo desaparece cuando eyaculas. Pregúntate si realmente estuviste presente durante ese tiempo, o si estuviste escapando, ¿de que estabas escapando? Analiza también si después de la eyaculación sientes culpa o remordimiento.

Además, has aprendido a prolongar esa sensación para sentirla por más tiempo. Puedes reconocer esa sensación

porque viene a tu cuerpo y altera tu percepción, eliminando temporalmente tu razonamiento, y diciéndote que lo más importante en el mundo es el porno. Cuando esta sensación llegue a ti hay una fórmula que siempre funciona: detente y respira.

Esta sensación de pérdida de la razón es zona de peligro. Sientes tu corazón acelerarse, un nerviosismo placentero y un sentimiento de ansiedad, como un vacío que quieres llenar con porno. Cuando trabajo con hombres para sanar la adicción no identifican esta sensación, pero basta que la nombremos y la describamos para que todos, sin excepción, la reconozcan y entiendan que es real.

Hay que estar muy atento, tan pronto como esta sensación corporal comienza a expandirse por tu cuerpo y comienza a nublar tu razón, debes detenerte y respirar. Detente de forma que nada exista a tu alrededor y respira profundamente diez veces. Hablo de respiraciones profundas (lo suficientemente profundas como para cambiar tu estado y transformar las emociones que estas sintiendo en ese momento). Cuando esta respiración profunda haya hecho efecto, si es necesario, sal del lugar donde estas. Ve a otro lugar, siéntate y respira diez veces más. Si tus emociones no se han transformado, haz veinte o incluso treinta respiraciones (haz las respiraciones que sean necesarias para cambiar tu estado emocional).

Con respiración profunda, conscientemente transformarás tu estado emocional, y esto causará una diferencia en los neuroquímicos que generas en tu cerebro. No quiero hablar sobre técnicas específicas de respiración,

pues hay muchas.³² De lo que estoy hablando es de la acción más importante y primitiva que puedas realizar. Esto es lo más básico que un ser humano puede hacer. Te sientas, aspiras por la nariz y exhalas por la boca, profundamente; asegurándote que estas usando el diafragma, llenando los pulmones de oxígeno hasta la base y asegurándote de usar el abdomen. La respiración te sacará del estado de ansiedad y ausencia hacia un estado de relajación y presencia. Y podrás tomar mejores decisiones. Este ejercicio es breve. No debe tomarte más de cinco minutos, luego vas al siguiente paso.

3) Cambia tu estado emocional:

Entrar en la zona de recaída es como entrar en un trance y es necesario hacer un cambio mental (que lo haces con tu respiración), pero el cambio más importante que harás para eliminar las ansias y el deseo de regresar al porno es sacándolo de tu cuerpo. ¿Cómo lo sacas de tu cuerpo? Pues usando tu cuerpo.

Cuando hayas terminado tu respiración y vuelvas a la normalidad, las ansias por la recaída no se habrán ido. Tienes que sacarlas de tu cuerpo. Y la forma de anclar un nuevo patrón energético en tu cuerpo es a través del movimiento. Por tanto, debes establecer tú mismo cualquier tipo de movimiento, ejercicio o rutina, que removerá tu energía corporal y sacará el patrón del viejo deseo por buscar porno.

Hacer cincuenta flexiones (te tomara dos o tres minutos), cincuenta sentadillas (algo similar en tiempo), cincuenta abdominales, o puedes colocar una barra para ejercicios en el dintel de una puerta. Escoge lo que quieras con tal de que uses

³² En este punto puedes regresar al acápite del paso 3 sobre respirar.

tu cuerpo. Uno de los muchachos a quien le hago *coaching*, cuando entraba en este estado se ponía un short, zapatillas, camiseta y salía a trotar media hora. Tú decides que hacer, pero usando tu cuerpo. Con esto lo condicionas a un nuevo patrón, mejoras tu estado de ánimo, te llenas de energía y le traes gran bienestar.

Por favor: no crees excusas absurdas, como que “no tienes tiempo” para ejercitarte o mover tu cuerpo en ese momento. ¡Válgame Dios, hermano!, ibas a dedicar tiempo a ver porno y masturbarte (entre diez a veinte minutos), así que, en vez de usarlo en esa actividad destructiva, úsalo en ejercitarte para sanar. Y no intentes creerte tus propias mentiras. Yo ya estuve allí.

4) Llama a tu equipo de soporte:

En el paso número dos de Los 7 Pasos, hay una parte titulada “La importancia de tu comunidad”. Allí te hablo de tu equipo de soporte, de su importancia y de tenerlo a tu lado. ¡Pues el momento de llamarlo es ahora! Puede ser tu terapeuta (si tienes acceso a él o ella fuera de horas de trabajo), el pastor de tu iglesia, tu sponsor del grupo de doce pasos o tus amigos de confianza que son parte de tu equipo. El momento de llamar es ahora. Ellos saben de tu proceso y es importante que les comuniques que fue lo que te motivó o cuál fue el desencadenante que te llevó al espacio de recaída.

Aprender a identificar los desencadenantes que te llevan a querer regresar al porno es muy importante, pues ellos son repetitivos y te dan un mensaje de algo que necesitas observar en tu subconsciente. Hablar de ello con tu equipo de soporte te dará la posibilidad de identificarlos y observarlos. Hay una gran sanación cuando entiendes con conciencia tus procesos

internos e identificas los detonantes que te llevan a una recaída, es un paso agigantado para tu sanación, pues cuando te quiere atacar ya sabes por donde defenderte.

5) Regresa a tu carta de compromiso:

En tu carta de compromiso has escrito las razones por las cuales no volverás al porno nunca más. Has escrito los eventos negativos que te acarreó esta adicción, pero sobre todo has escrito el tipo de vida que quieres vivir y que sabes que te mereces. Después de haber pasado por los pasos para evitar la recaída, lee tu carta. Léela y recuerda tu camino, recuerda todo tu esfuerzo, recuerda lo que mereces. Leyendo esta carta aprenderás cosas sobre ti mismo. Yo llevo una copia de mi carta en mi billetera y el original está en mi altar personal en casa. Leo mi carta cada vez que necesito reforzar mi compromiso conmigo y con todos los hombres a quienes les doy soporte.

Entonces, estos son los pasos para evitar una recaída: memorízalos, escríbelos, tenlos presentes. Anótalos y ponlos en lugares visibles. Estar preparado ante la adversidad de una potencial recaída es importante para sanar de forma definitiva y no reincidir nunca más.

4.6.2 Cómo levantarte de un tropezón

Aunque te sepas de memoria los cinco pasos para evitar la recaída, aunque seas muy disciplinado, aunque hayas hecho una firme promesa de que no vas a recaer y aunque estés muy enfocado en tu proceso de sanación, la verdad es que las probabilidades de reincidir son muy altas. Y debido a que esta adicción va tan unida con cuestiones como la culpa, la

vergüenza y la baja autoestima, la recaída siempre es fuerte y emocionalmente demoledora.

Imagina este escenario: vas muy bien y comienzas a sentirte bien contigo mismo. Has dejado el porno, y esta vez (tercer intento) ya sientes que lo tienes controlado. Has hecho ciertas modificaciones, has pedido ayuda (eso es bastante) y estas participando de un grupo de apoyo que te está ayudando. Llevas cuarenta y seis días sin masturbarte viendo porno y te sientes orgulloso de ese resultado. Nunca en tu vida, desde que tienes trece años, has estado cuarenta y seis días sin masturbarte con porno y te parece impresionante lo que estás logrando. Estas feliz, optimista y satisfecho con tu esfuerzo. Además, te sientes con la suficiente fuerza de voluntad como para sostener este crecimiento por largo tiempo. Te sientes invencible, eres consciente de que finalmente le estas ganando la batalla a esta adicción que te atormentaba y eso te trae una inmensa alegría.

Pero un día llegas a tu casa. Estás solo, entras a tu cuarto y ves tu computadora. Comienzas a sentir ese deseo corporal tan familiar: aquel cosquilleo que te empuja a buscar porno. Le has instalado un bloqueador a tu computadora; los *sites* porno que más visitabas y están bloqueados. Pero sabes que romper esa barrera es tan fácil como colocar una dirección que no ingresaste anteriormente. Ya comenzaste a pensar en cómo burlar tu propia seguridad. El deseo físico crece, de un momento a otro estás construyendo el ritual de siempre: traes papel higiénico y lo pones al lado del escritorio. Entras a un nuevo *site* que nunca antes has visto. Comienzas a buscar videos, abres ventanas simultáneas como siempre has hecho, avanzas las escenas hasta las partes más *hardcore* y cuando

menos lo habías pensado, te has masturbado tres veces en dos horas con las mismas categorías porno extremas de siempre.

Después de eyacular confrontas tus acciones: estás de vuelta y sientes que no vales. La culpa que antes asociabas a todo lo relacionado con el sexo, golpea con más fuerza que nunca porque supuestamente ahora eres consciente. Te sientes avergonzado, no de lo que has hecho sino de ti mismo. Te repites que nunca vas a sanar, que no tienes fuerza de voluntad, que no puedes cumplir un compromiso. Te sientes ansioso, nervioso, frustrado. Entrás en un cuadro de tristeza, arrepentimiento, vacío y mal humor.

Dentro de tu cabeza comienza el festín de ideas destructivas que refuerzan la pobre imagen de ti mismo que el adicto había creado, y que ha construido una autoestima muy baja. Esa imagen había comenzado a mejorar ahora que habías logrado cuarenta y seis días sin porno ni masturbación. Incluso, algunos muchachos del foro de recuperación *online* te estaban comenzando a hablar con palabras de admiración. Pero como siempre, tú lo dañaste todo. Siempre malogras todo, nunca puedes hacer nada bueno. Te vas a quedar hundido en esta adicción por el resto de tu vida. ¿Suena familiar? Sigue leyendo.

Necesito que recuerdes esto: Un tropezón no es un fracaso, es parte del camino. La recaída es parte del proceso y es una oportunidad para que aprendas de ti mismo, para que te des cuenta cuál fue la piedra con la que tropezaste para evitarla en el futuro. El problema es que muchos hombres que tropiezan una vez se quedan en la adicción dos, tres semanas, quizás un mes, y luego retoman el proceso de sanación. Eso anula por completo el trabajo previo, pues tu cerebro vuelve a

la programación anterior, reactivando los caminos neuronales de la adicción y retardando el proceso de sanación a nivel fisiológico. Si tropiezas, te levantas, y lo haces rápido. Punto.

Si recaes analiza por qué ocurrió, corrige esa situación, y continúa tu camino. Por ningún motivo te quedes allí con la lógica de “bueno ya caí, voy a ver porno por unos días”. Eso es lo peor que podrías hacer y debes saber que una semana de masturbación, cuando ya has comenzado un proceso de sanación, puede añadirle tres o cuatro meses más a la desprogramación de tu cerebro para regresar tus funciones corporales a la normalidad. Así que si recaes te levantas, te sacudes y, como dice mi gente de Miami: ¡pa'lante!

4.6.3 Tu identidad y la herida original

Ya he mencionado que no soy psicólogo ni terapeuta licenciado, pero soy un hombre que se liberó triunfante de esta adicción. Además he entrevistado a expertos, aprendido de mentores y guías, y sobre todo ayudo de forma regular a varios hombres que están sanando esta situación.

Quiero hablarte sobre la identidad: tu identidad no eres tú, sino la idea de quien crees que eres. La mayoría de las personas piensan que ellos SON su identidad o, peor aún, piensan que la identidad es algo rígido, inflexible e imposible de cambiar. Miremos este simple ejemplo. Alguna vez has escuchado alguna variante de este dialogo:

- ¿Porque hiciste eso?

-Porque yo soy así.

Piensa un minuto sobre ese “yo soy así”. Ese supuesto “yo soy así”, riguroso y duro, es la identidad. La identidad es, en realidad, la cosa más arbitraria y caprichosa que existe. Es, literalmente, la forma de ser de una persona moldeada por sus experiencias, sus referentes de vida, su aprendizaje, su relación con sus padres o quienes lo criaron, su relación con el resto de su familia y su sociedad, sus profesores, su lengua, su cultura, su religión y su nivel socioeconómico, entre muchos otros factores.

Pero, en realidad, la identidad es algo que se puede cambiar. El problema es habernos convencido de que SOMOS nuestra identidad. Tanto así, que hemos olvidado de que, de la misma forma como formamos nuestra actual identidad, podemos tomar una ruta completamente distinta y crear una nueva identidad libre de la adicción.

En esta transformación hay dos factores sobre los cuales tomar conciencia. El primero es que la adicción ha distorsionado tanto tu identidad que te ha hecho creer que hay algo inherentemente malo contigo mismo. Nada más alejado de la verdad. Tú eres un hombre maravilloso, tienes la perfección de ser tú mismo y tienes potencial, no solo para sanar esta adicción, sino también para crear la realidad que deseas.

Creer que hay algo malo contigo proviene de pensar que tú eres tu identidad. Pues déjame decirte que eres mucho más que eso. Entiendo que la identidad es necesaria para no vivir en el caos, para dar cierto orden y estructura a que rol desempeñas en la sociedad. Pero vivirás más en paz si te permites entender que tú no eres tu identidad, y que la puedes

modificar en cualquier momento, añadiendo lo que vaya a mejorar tu vida y quitando lo que no te sirve más.

El segundo factor (y esto lo he visto en repetidas ocasiones en los hombres a quienes asisto), es que cuando comienzo a profundizar con ellos en la mente, tratando de explorar el subconsciente a través de preguntas clave, trato de llegar a la herida original. La herida original es un trauma no resuelto, un suceso que se imprimió en la niñez y que causó un quebranto entre el niño y su seguridad o integridad en este mundo. El dolor causado por aquel trauma, el adulto lo tratará de anestesiar con algún comportamiento de escape en lugar de confrontarlo. La adicción al porno es solo un ejemplo de muchas formas de escape. Esto ocurre en el subconsciente, por eso una persona puede ser cien por ciento funcional y vivir una vida aparentemente normal pero las consecuencias de la herida original sabotearán su felicidad. La herida original no desaparece: permanece siempre viva dentro de la persona. La única forma de sanar es confrontándola e integrándola. Negándola o escondiéndola no, y es mejor confrontarla más temprano que tarde.

He conocido a muchos hombres con heridas emocionales de todo tipo. Y debes saber que la herida original no necesariamente es de índole sexual. Por ejemplo, un muchacho de Georgia que vivía en el sur de la Florida, al cual asistí por varios meses, me contó que de niño su padre lo corregía de forma muy enérgica: Si el cometía un error, el padre era muy severo con él y siempre lo reprendía con exigencias casi ilógicas para un niño de su edad. Cuando lo conocí, le costaba mucho tomar decisiones, así que, paralelamente, tuvimos que trabajar en su libertad para decidir y en su sanación de la adicción.

Otro muchacho de Miami me contó que su padre lo había abandonado cuando era niño. Él vivió siempre con su madre y ella era su vida. Logré identificar que tenía que trabajar con el abandono o el rechazo. Le había preguntado por su vida amorosa y me dijo que solo había tenido una novia, que ella había terminado con él y le había roto el corazón hacía unos años. Desde entonces no había tenido novia. Y, por supuesto, estaba intensamente pegado al porno. Con el tiempo logramos identificar que su terror al abandono y al rechazo no solo había signado su niñez, sino también moldeado su vida amorosa; su adicción venía de aquel lado. De hecho, pude comprobarlo cuando me contó que no solo veía porno, sino también buscaba entrevistas a las actrices en YouTube, se interesaba por ellas, las seguía en Instagram e incluso les había mandado regalos a dos de ellas que publicaban sus *wish lists* en Amazon. La cuestión era la siguiente: establecer una relación con las actrices porno, para él, era territorio seguro y no corría ningún riesgo, puesto que ellas no podían rechazarlo ni abandonarlo. Aquel pavor al el rechazo estaba saboteando su vida amorosa por completo. Me dio mucho gusto cuando meses después de trabajar conmigo, me dijo que había comenzado a salir con una muchacha.

Lo importante es explorar el origen del comportamiento compulsivo con porno que trajiste a tu vida. Explorar qué pudo haber marcado tu niñez: si hubo constante rechazo, falta de intimidad o de afecto, si hubo un poder arbitrario y abusivo de parte de papá o mamá, o quizás ausencia de alguno o de ambos. Explorar es fundamental. Atravesar el espacio de la herida original, confrontarla y sanar te convertirá en un hombre que confía en la vida con optimismo y alegría.

4.6.4 Entendiendo tus emociones

Para la mayoría de los hombres de occidente sentir o mostrar emociones es algo incómodo. Las emociones son estados afectivos que sientes y generan cambios en diferentes niveles en tu cuerpo. Muchos hombres tienen miedo de sentir. Por ejemplo, muchas veces me horrorizo con el abrazo del hombre promedio. En realidad es una simulación de abrazo, donde no se conecta corazón con corazón, dura apenas un segundo y se cierra con dos o tres palmadas sonoras en la espalda. Ver un abrazo promedio entre hombres es una real vergüenza. Un abrazo real debe ser cálido, debe conectar el corazón y durar lo que tenga que durar. La energía que se intercambia en un abrazo crea empatía y afecto, además un abrazo eleva tus niveles de serotonina, y por consiguiente levanta tu estado de ánimo. Como hombre debes aprender que está bien sentir y transmitir emociones.

Las emociones son mensajes sobre la vida, sobre tu experiencia, sobre tu cuerpo: es un lenguaje universal para sintonizarte con tu cuerpo y con otras personas. Cada vez que sientes emociones tu cuerpo realiza cambios en diversos niveles. Por ejemplo, si sientes miedo, vas a tener cambios en tu cuerpo como la aceleración de tu presión sanguínea, vas a respirar más rápido y tus músculos se tensarán en estado de alerta. Es probable que tu capacidad para razonar disminuya o, quizás, te quedes estático. Probablemente enlases el miedo con la experiencia particular de ese momento.

Cada emoción, crea cambios específicos en tu cuerpo.

Las emociones te hablan y al sentir las es importante saber qué mensaje nos están tratando de comunicar. El hombre de hoy no está cómodo sintiendo emociones y eso debe cambiar, porque no sentir tus emociones es estar desconectado de tu

propio cuerpo. Las emociones son el lenguaje del cuerpo. Pongo énfasis en esto porque es importante identificar qué emociones sientes en este proceso de sanación: qué sientes cuando estás viviendo tu día a día, digamos en el trabajo, qué sientes cuando llegas a tu casa, cuando sientes ganas de recaer en la adicción, cuando completas otro día más sin ver porno.

Es impresionante y triste, a la vez, el ver cómo tantos hombres andan por el mundo no solo desconectados de lo que sienten, sino también evitando sentir. Yo estuve allí mucho tiempo y no me daba cuenta de que dejar de sentir me colocaba en un espacio de escape de mi realidad. Pero sentir me obligaba a estar presente; hoy, cuando quiero saber qué está ocurriendo en mi realidad, me detengo, respiro y digo: ¿qué es lo que estoy sintiendo en mi cuerpo ahora mismo? Cuando logro identificar la emoción con nombre propio, descubro el mensaje y continúo.

Siente: sentir te hará más vibrante y más compenetrado con la vida.

4.6.5 Gratitud y perdón: una mirada espiritual a tu experiencia

Esta adicción te ocurrió porque tú la pediste. Tú la trajiste a tu vida. De otra forma jamás hubiera llegado a tu realidad. ¿Suena extraño? Decidas creerlo o no, la única forma de tener todo el poder para eliminarla de tu vida es asumiendo toda la responsabilidad de haberla traído. Esta adicción llegó a tu vida para que puedas observar lo que hay en ti, identificarlo, eliminar lo que tengas que eliminar, y transformar lo que se pueda transformar. Pero no olvides que esta adicción fue tu maestra. Tenía que ocurrir para que puedas convertirte en el hombre que eres hoy.

Aunque suene extraño lo que te voy a decir, presta atención: es necesario que comiences a ver con agradecimiento esta adicción. Vino a tu vida y es preciso despedirla agradecido. La gratitud es un sentimiento muy elevado. La gratitud es, además, el principio de la abundancia y el principio del cambio de tu percepción.

En la gratitud hay un sentimiento de que, en el fondo, todo está bien y todo siempre estará bien. Con la gratitud todo es suficiente, todo mejora. Cuando estás agradecido comienzas a apreciarlo todo y a abandonar las expectativas. La gratitud es especialmente importante en los días en que ves todo difícil. Siempre hay algo por lo que dar las gracias. Un rayo de sol, el olor de la primavera o, simplemente, el hecho de respirar. Solo pararnos y entrar en esa conciencia modifica automáticamente nuestra percepción de la realidad.

Sé agradecido por esta adicción que te hizo entender la importancia de tu energía sexual para crear una vida extraordinaria. Te hizo descubrir la potencia de tu fuerza de voluntad, hizo fortalecer tu carácter, te obligó a observar partes de tu subconsciente que tenías que examinar tarde o temprano, te hizo valorar cosas que antes no apreciabas y te hizo entender la ley universal de acción y consecuencia que te servirá para todo en la vida: Únicamente cosecharás aquello que siembres. Solo entender esta ley es lección suficiente como para estar agradecido a esta adicción.

La gratitud es una herramienta de transformación y crecimiento maravillosa. A mí me fascina la capacidad de la gratitud para transformar los problemas y las dificultades de la vida en oportunidades para crecer y cambiar la perspectiva de cualquier experiencia negativa en aprendizaje. Hay una

frase de Meister Eckhart, el místico alemán del siglo XIII, que habla sobre la gratitud y es una frase que me encanta: “Si la única oración que pronuncias en toda tu vida fuese ‘Gracias’, sería suficiente”.

Otro elemento que debes traer a tu proceso es el perdón. El perdón es una herramienta de liberación. He visto muchos casos de hombres llenos de rencor por haber “perdido” tanto tiempo con la adicción. Perdonarte a ti mismo es crucial, ya que cuando estabas metido en la adicción operabas con el nivel de conciencia de aquel momento, y era imposible hacerlo de otra forma.

El perdón te libera, te aligera la carga. Perdonar no quiere decir olvidar, todo lo contrario. Es importante tomar conciencia de las lecciones que te dejó todo este proceso, pero siempre perdonando. Comienza por el perdón a ti mismo. Seguir cayendo en el juego de la culpa o el rencor, es seguir alimentando lo que te llevó a caer desde el inicio. El perdón es por ti y para ti. El perdón nunca es sobre alguien más, siempre es sobre ti. Al perdonar dejas de cargar un peso innecesario y vuelves a confiar en la existencia. Cuando perdonas te renuevas y te instalas en la vida, más liviano y con mayor fuerza.

El perdón te otorga una nueva oportunidad, y en este camino el sentido de oportunidad tiene que estar presente a cada paso. Tuviste que llegar a este punto para entender que aquella parte de tu experiencia que no estaba funcionando debías dejarla ir. Pero uno no se libera así de fácil, es necesario perdonar aquella forma de autocastigo que infligiste contra ti mismo.

El perdón te permite hacer las paces con el pasado, a entender y aceptar tu experiencia, y quitarle a esa experiencia las cargas de rencor y resentimiento para colocar en su lugar nuevas cargas emocionales asociadas con el amor. Te voy a dar un secreto de algo que me costó aprender pero que fue fundamental para sanar: el perdón es el único camino a la libertad. Y hoy, más que nunca, necesitas hacer de la libertad un valor personal que atesores en tu día a día. Di en voz alta: ¡Soy un hombre libre!

4.7 PASO 7: Diseñando tu nueva vida

Los pasos que vamos viendo a través de estas páginas deben estar vivos en ti, debes hacerlos tuyos. Funcionan. Han funcionado en mí y funcionan en los hombres a quienes asisto en su camino de sanación.

Pero debes saber que dejar de consumir porno repentinamente generará cambios en tu vida, y uno de los más importantes es que el tiempo y la energía que antes dedicabas a la adicción querrán ir hacia algún lado. Los espacios vacíos que se crean deben llenarse con actividades positivas que te permitan crecer, y, para ello, es necesario ejecutar un plan estratégico que te permita sostener tu sanación. Si no ocupas esos espacios vacíos con actividades que construyan, la recaída está asegurada. Por eso, es esencial aprender a diseñar tu nueva vida.

No sé cuántas horas le dedicabas al porno por día, pero si haces las sumas y las restas (siempre lo hago con los hombres a los que asisto), te darás cuenta de que invirtiendo el tiempo y la energía que antes le dedicabas al porno en una actividad productiva, te convertirías en un experto en dicha actividad en cuestión de un año.

Desde que tomas la decisión de dejar esta adicción atrás, liberas mucho tiempo y mucha energía creativa. Ese tiempo libre debe ser llenado con alguna actividad provechosa para ti. Este universo del cual eres parte, tu compañero co-creador de tu realidad, buscará llenar ese espacio vacío con cosas buenas para ti. El problema es que también hay agendas externas que buscan tu atención por sobre todas las cosas y buscan nutrirse de tu energía y recursos.

La primera actividad que buscará volver a ocupar tu tiempo es la misma adicción al porno. Esa adicción no querrá irse solo porque tu dijiste un día: “ya no quiero más porno en mi vida”. La adicción regresará y buscará tentarte de todas las formas posibles. Los pasos de este libro te mantendrán alejado de ella. Paralelamente, existen muchas personas, instituciones o compañías (agendas externas) que se pelean constantemente por tu atención, tu tiempo y tu energía. Desde que te levantas te bombardean con todo tipo de publicidad y propaganda para votar por alguien, unirse a cierta organización, darle soporte a determinado partido, vestirse de una forma específica, creer una determinada doctrina, etc. Se pelean por tus recursos, es más, no tienes que salir de tu casa: apenas te despiertas y miras tu celular, la andanada de noticias e información inservible que te llegan por todos los medios es verdaderamente abrumadora. Pero todas tienen algo en común. Todas quieren tu atención, tu atención es lo que los alimenta. Una vez que obtienen tu atención buscarán la forma de venderte algo.

Por eso pongo tanto énfasis en diseñar la nueva vida que desees: hacer un plan y seguirlo para que otros no se adueñen de tu destino. Esta nueva vida debe ser creada con intención y cuando hayas decidido por escrito qué hacer con tu vida, sigue por ese camino con mucho enfoque, de otra manera otros

decidirán tu destino por ti y tú ni te darás cuenta. Este es el momento de tomar las riendas de tu destino. Manos a la obra.

4.7.1 Un mundo de nuevas posibilidades

¿Qué harías si tuvieras la posibilidad de vivir la vida que siempre soñaste?

El momento de comenzar esa vida es ahora. No te estás equivocando, lee de nuevo. Te estoy diciendo que sí es posible vivir la vida de tus sueños. ¿Cómo? Pues la vas a crear.

En tu vida anterior (léase, tu vida con la adicción) tenías esa piedrecita en el zapato que no te dejaba caminar. Consumía tu energía mental, tu tiempo, y se metía en todos los aspectos de tu vida sin que te dieras cuenta. Creías que podías vivir tu vida normalmente, cubriéndote con la máscara que te habías fabricado para mostrarle al mundo. Pero te diste cuenta de que tu vida no funcionaba ya que desperdiciabas tu energía creadora en la adicción, y así era imposible poner tu esfuerzo enfocado en algún proyecto provechoso.

Hoy esa adicción no está más en tu vida y el momento de diseñar la vida de tus sueños es ahora. Hay un famoso dicho que mi primer mentor siempre repetía: “Si fallas al planear, estás planeando fallar”. De modo que para que tu nueva vida ocurra, debes ponerla por escrito y decidir con lujo de detalles como quieres que se manifieste.

* * *

Primero: Escribe tu plan.

Tus ideas están regadas a lo largo de ese vastísimo espacio que es tu mente. De hecho, es muy probable que tengas ideas brillantes y grandes deseos, pero si esas ideas no se plasman

en blanco y negro, se van a perder en la inmensa maraña de todo lo que tienes que atender con tu mente.

Recuerdo aquella tarde como si fuera ayer: manejé hasta la librería Barnes & Noble de Miracle Mile, en Coral Gables, y como homenaje a la vida extraordinaria que me estaba planteando, me compré un cuaderno hermoso con tapa de cuero y diseño antiguo y comencé a escribir todo lo que quería que pase en mi vida. Escribí en un café cerca de la librería, llamado Pasión del Cielo, y una vez que abrí el cuaderno no me guardé nada y puse allí todo lo que quería que pasase en mi nueva vida.

Iba a vivir una vida donde respetaría mi cuerpo alimentándome bien, entendiendo que la comida, más allá del placer de la buena cocina (que sin duda puedo apreciar), es el combustible para que el cuerpo funcione al máximo de su potencial. Iba a ejercitar mi cuerpo y optimizar sus funciones, no solo con un objetivo estético, sino para tener la energía y vitalidad para llevar a cabo mi misión. Iba a dedicar mi vida a mi carrera de educador sexual, no solo ayudando a los hombres a sanar la adicción a la pornografía, sino también a aprender de antiguas tradiciones como el Tantra o la sexualidad taoísta, y enseñarlo a través de retiros para parejas en localidades exóticas en diversas partes del mundo para que las personas puedan disfrutar de una sexualidad sana y feliz.

En mi nueva vida, la música va a estar siempre presente. Tomé la decisión de darle más seriedad y enfoque a la guitarra y comencé a trazarme un tiempo diario para ensayar las canciones que quería aprender. Por supuesto, escribí que dedicaría disciplina y tiempo diario para mi carrera de

escritor. No solo en mi lectura, sino en el tiempo que dedicaría a la escritura. Los escritores escriben todos los días. Punto.

Escribí que quería volverme un experto bailarín de salsa, aprender francés e italiano, estudiar sexualidad humana con el maestro Mantak Chia, en Tailandia, y con la maestra Kim Anami, en Bali. Puse que quería visitar España, Brasil y Nueva Zelanda. Anoté que quería hacer un concierto de guitarra para mis amigos, practicar tiro con arco y flecha, aprender de la comunidad de *Biohackers*, hacer del yoga una parte esencial de mi vida, cocinar cenas espectaculares para mis amigos, llevar a mi padre a Argentina, a mi madre a Israel, aprender polaridades energéticas e intimidad sagrada de Michaela Boehm y hacer los cursos de sexualidad de la escuela de ISTA.

Añadí visitar el Parque Nacional de Yosemite, ir a los Baños del Inca, en Cajamarca, con la mujer que amo, y conocer a cinco hombres que admiro: Tim Ferriss, Jack Johnson, Mantak Chia, Lionel Messi y Jorge Drexler. Puse que quería llevar mi mensaje a la máxima cantidad de hombres de este planeta, hacer una charla TED, construir una carrera de educador sexual en inglés y en español. Hacer un *podcast*, crear un canal de YouTube, crear cursos *online*, escribir libros, etc., entre una lista de ciento trece cosas que quería que ocurran en mi vida.

Coloqué en ese cuaderno todo lo que anhelaba, y muchas de esas cosas ni siquiera tenía idea de cómo iban a ocurrir. Solamente sabía que quería que pasen. Lo escribí allí y comencé a tomar acción diaria sobre las cosas que quería que se materialicen en mi vida.

Eso es lo primero que debes hacer, escribir qué quieres que pase. Debes saber específicamente lo que quieres, solo así

podrás trazarte una ruta. Recuerda aquel diálogo de *Alicia en el país de las maravillas*, entre el gato de Cheshire y Alicia:

Alicia le pregunta al gato- ¿Podrías decirme como salir de aquí?

-Eso depende de adonde quieras ir -respondió el gato.

-No me importa mucho el sitio -añadió Alicia.

Y el gato sentenció- Entonces cualquier camino te llevará allí.

* * *

Segundo: Lleva lo escrito al mundo práctico.

La única forma de hacerlo real es dividir esa meta en actividades diarias que puedas colocar en un calendario. Si no está en tu calendario no es real; es más, si no usas un calendario nada ocurrirá en tu vida: sin calendario no hay paraíso.

El calendario es tu mejor arma: una vez que hayas definido lo que quieres hacer, divide todo el proceso en acciones que puedas colocar en una línea de tiempo, durante los meses que consideres que esa meta se puede cumplir. Por ejemplo, si tu deseo es escribir un libro, lo primero que deberás colocar en tu calendario son las horas de escritura a las cuales te comprometes cada día, y respetas esas horas como si de ello se tratase tu vida.

Además, cualquier proyecto precisa de materiales específicos para que ocurra. Por ejemplo, si quieres aprender a tocar el ukelele, lo primero que debes hacer es comprar uno. Luego planeas que tiempo le dedicarás a tu práctica diaria,

contratar un profesor, escoger los dos o tres canales de tutoriales en YouTube y las canciones que quieres aprender. La magia está en los detalles.

Algo muy importante que debes colocar en tu agenda es la fecha límite. Te planteas una fecha en donde sabes que DEBES terminar tu proyecto y cumples. Si planeas terminar tu proyecto en cuatro meses, entonces, respetas lo que dijiste y lo terminas en cuatro meses.

Sin el orden y la estructura que el calendario te da todos tus deseos quedarán como fantasía. Además, los proyectos importantes requieren tiempo y dedicación, por lo tanto, colocar las actividades mínimas diarias, que sumadas dan una meta grande, es lo que hará la verdadera diferencia. Malcolm Gladwell, el extraordinario científico social, en su libro *Outliers (Fuera de Serie)*, asegura que necesitas 10 000 horas de práctica deliberada para convertirte en un experto de clase mundial en cualquier área. A pesar de que, posteriormente, varios estudios, incluyendo uno de la universidad de Princeton³³, han tratado de refutar esta teoría, lo cierto es que para ser bueno en algo y lograr un resultado, requiere de práctica y paciencia.

Por lo tanto, la práctica diaria, y el incluir en tu calendario las horas necesarias para que esa práctica sea real, son dos elementos decisivos para comenzar a crear la vida que deseas. Ahora, no es tan fácil como tan solo decirlo. Recuerda definir

33 Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis. Brooke N. Macnamara, David Z. Hambrick, Frederick L. Oswald (2014).

el qué (teniéndolo por escrito), luego escoger cual actividad quieres realizar primero, y después designar en tu calendario las horas que le dedicarás (además de los recursos necesarios).

* * *

Tercero: Aprende a Eliminar

Al hacer la evaluación inicial de los hombres que quieren sanar su adicción, me encuentro que en la mayoría de las áreas de su vida, han creado caos. Eliminar el caos que creaste en el pasado, requiere un esfuerzo enfocado. Es tan simple como que te des a la tarea de decorar una casa, pero si te entregan la casa en un estado calamitoso, antes de comprar muebles o colgar cuadros, debes reparar averías y limpiar. Lo mismo debes hacer con tu vida.

Eliminar una realidad adversa requiere esfuerzo, pero cuando las cosas comienzan a ponerse mejor comenzarás a sentir una gran satisfacción. ¿Tienes muchas deudas y no llevas control sobre tus finanzas? ¿Tu vida amorosa está llena de problemas o es inexistente? ¿Odias tu trabajo y quieres dedicarte a tu misión? Bueno, necesitas un plan y actuar para ejecutarlo. Comenzar desde cero es una ventaja, pero si estas en una situación adversa el sistema no cambia. Escribes qué quieres que ocurra en esa área y luego planeas, administrando los recursos de tiempo y dinero en tu calendario para que tu nueva vida sea una realidad.

* * *

Cuarto: Cree en ti y en tu posibilidad

Cree que lo que estás escribiendo se puede realizar. No te cohíbas, ni refrenes tus deseos, pensando en cómo sucederán

las cosas. El cómo aparece cuando tu esfuerzo dedicado, tu constancia y el trabajo duro están presentes. Los mensajes de “Cree en ti” o “Tú si puedes” están tan manidos que ya nadie los admite. Igual te digo: cree en ti. Si nadie cree en ti, piensa que tu hermano Gonzalo si cree en ti. Creer en ti, que puedes no solo sanar esta adicción, sino que puedes construir una vida maravillosa. Todo esto es posible, yo soy una prueba de ello. Solo recuerda que sin este elemento concluyente no podrás avanzar.

Entonces la lista queda así:

1. Decide qué quieres y ponlo por escrito.
2. Lleva lo escrito al mundo práctico.
3. Si tienes una realidad adversa, haz el mismo plan como para limpiar la casa: aprende a eliminar lo que no te sirve.
4. Cree en ti y en tu posibilidad.

4.7.2 Aceptando tu sexualidad lejos de la adicción

Somos seres sexuales. Debes aceptar tu sexualidad y hacer las paces con ella. La fantasía absurda del porno fue parte de tu vida, ya no lo es más. Todo allí era falso. Es hora de planear también como quieres vivir tu sexualidad. Ya te hablé sobre los peligros de tratar de reprimir tu energía sexual por lo que es necesario integrar energía en tu vida para vivir una sexualidad sana. No voy a preguntarte por tu nivel de deseo sexual. Todos los hombres con los que me he encontrado sanando esta adicción tienen un alto deseo sexual. Por lo tanto, quiero asumir que, después de sanar, deseas tener una vida sexual extraordinaria. El problema es que la mayoría de las personas no le dan importancia a aprender de sexualidad.

El sexo, como cualquier aspecto de tu vida que quieres mejorar, requiere práctica, enfoque, aprendizaje, etc. Existen muchos entrenadores y escuelas de sexualidad que tienen una trayectoria impecable y trabajan la sexualidad con integridad. Por ejemplo, el Somatica Institute en San Francisco; ciertos cursos de Esalen Institute sobre sexualidad, en California, o del Omega Institute, en Nueva York; o la escuela Somananda, en Europa. Grandes instructores como Miss Jaiya, Ananda Sarita o Kim Anami. Los cursos de Agama Yoga o del TAO Garden, en Tailandia (que pertenece al gran maestro Mantak Chia). Además, hay excelentes guías que enseñan en muchas partes del mundo, como Araminta Barbour, Jose Toirán, Triambika Ma Vive, Baba Dez, Frank Mondeose o Shashi Solluna, y muchos otros de la escuela de ISTA.

Entender que tu cuerpo es sagrado y que tu sexualidad debe ser vivida con naturalidad requiere preparación. Esa preparación es aprender lo que nunca nadie te enseñó sobre sexualidad. Pregúntate, ¿dónde aprendiste sobre sexo? ¿Quiénes te enseñaron? ¿Qué dogmas socialmente aceptados has decidido creer?

Tienes la oportunidad de decidir: ¿Cómo quiero vivir mi sexualidad? ¿Quiero seguir creyendo el discurso normativo (político, social o económico) del *establishment*? Creo que después de haber experimentado tanto dolor con la adicción, las respuestas son obvias.

La adicción sacó algo a la luz: que tienes un gran deseo sexual y quieres satisfacerlo. Eso no es malo, es saludable. Pero una sexualidad sana implica conocimiento, alegría y responsabilidad. Por eso, regálale la oportunidad de aprender sobre sexo y eso le añadirá felicidad y placer a tu vida, te unirá

con tu pareja y te llevará a otro nivel, mucho más profundo, evitando que busques llenar el vacío interior con distracciones, comprando tonterías o con adicciones. Vivir una sexualidad sana y plena por el resto de tu vida es una decisión importante. Por ahora preocúpate de sanar la adicción y poco a poco aprende lo que nunca te enseñaron sobre sexo. En pocos años verás resultados maravillosos.

4.7.3 No racionalices y elimina lo innecesario

Lee esta frase: “No soy pesimista, lo que pasa es que soy realista”. Si has escuchado a alguien decir eso, no lo creas. El famoso “realista” de esta frase es muy pesimista y raramente alcanzará algo más allá de lo que tiene ahora.

Cuando se trata de crear un plan para vivir una vida extraordinaria, debes colocarte lo más alejado de tu presente. Si eres “realista” significa que te estas dejando llevar por tu realidad circundante y por lo que tus sentidos pueden ver ahora. Es obvio que no vas a desear algo imposible, es decir, si tienes veinticinco años, tienes sobrepeso y nunca has pateado un balón, aspirar a jugar en el Barcelona de España con Lionel Messi es una verdadera locura.

Te hablo de crear una realidad que, aunque esté alejada de tus circunstancias actuales, sepas que con esfuerzo vas a conseguir que se concrete. Recuerda que la persona que eres hoy no tiene esos resultados que anhelas, por lo tanto, debes convertirte en otra persona porque es ese nuevo tú el que conseguirá aquello que hoy anhelas pero todavía no tienes. Por lo tanto, racionalizar tu plan y ser “realista” con lo que quieres traer a tu vida es, ciertamente, un sabotaje que no te

permite entender la forma como funciona el mundo para manifestar tu nueva realidad.

Otra cosa importante en este proceso de crear: elimina aquello que no te sirve más. Esto es tan importante como crear la nueva realidad. En tu vida, tanto en tu mundo material como en el mental, posees un espacio limitado. Y en tu vida hay cosas que debes depurar: la ropa que no vas a volver a usar, las cosas sin terminar, los ciclos que no has cerrado, aquella relación amorosa que no va a ningún lado. Todas las cosas que no te sirven es necesario sacarlas de tu vida pues ocupan un espacio que puede ser usado por lo nuevo que está por llegar.

4.7.4 Creando tu vida, un día a la vez

Diseñar esta nueva vida implica chequear el mapa de forma constante. Todos los días debes mirar tu cuaderno de objetivos, revisar tu calendario y planear tu día con anticipación. Si no planeas tu día, créeme, alguien lo va a planear por ti. Es importante que coloques allí tu vida por áreas, para que tengas claridad sobre lo que quieres: en tus finanzas, en tu carrera, en tu salud, en tu vida amorosa, en la forma como contribuyes al mundo, mientras más específico mejor.

Te voy a dar un consejo importante. Pon especial atención a tus finanzas en el proceso de crear tu nueva vida: tener tus finanzas en orden te dará velocidad y capacidad de operación en el mundo material. Si tienes problemas de dinero te recomiendo que trabajes tu mentalidad de prosperidad. Hay excelentes instructores en temas de prosperidad, como Lynne Twist, Randy Gage o Jen Sincero, que no solo han publicado libros sobre las leyes de la abundancia, sino también hacen entrenamientos en vivo para ayudarte a cambiar la

mentalidad con respecto a ella. Piensa esto: el mundo material se mueve por el dinero, así que optar por transformar tu mentalidad en materia de prosperidad es una excelente opción.

En tu vida romántica escoge sabiamente a tu pareja. Tu pareja juega un rol fundamental en la felicidad que experimentarás en tu vida. Nunca ocultes tu proceso de sanación a tu pareja, ella puede ser una aliada maravillosa. Recuerda que tu experiencia de aprendizaje con esta adicción debe enriquecerte y no avergonzarte.

Hablando del trabajo y la misión, aquí un simple consejo: haz lo que amas y punto. Esto traerá la más grande dosis de felicidad a tu vida. Hacer lo que amas es jugar todos los días. Asegúrate de divertirti con tu trabajo. Créate un espacio de trabajo donde vivas emociones excitantes que te dejen hermosos recuerdos.

Asegúrate de tener modelos a seguir. Encuentra personas que admires y copia sus comportamientos. ¿Quieres tener un *podcast* como el de Tim Ferriss? ¿Quieres cantar como Paul McCartney? ¿Quieres tener el nivel de influencia de Oprah? Pues entonces copia sus comportamientos, estudia sus vidas, haz lo que hicieron y no hagas lo que no hicieron. Aquellos que han generado los resultados que buscas ya recorrieron el camino que tú vas a recorrer y no es necesario que trates de reinventar la rueda. Además, tener modelos a seguir te ahorra tiempo y dolores de cabeza y te hará evitar dar pasos innecesarios.

Por otro lado, tu círculo social debe ser cuidadosamente escogido. Las personas con las que pasas tiempo moldearán tu vida. Si pasas tiempo con perdedores te volverás un perdedor.

Si pasas tiempo con personas chismosas, llenas de deudas, gente con vicios o gente que pierde el tiempo, traerás a tu vida más de esa energía. Si pasas tiempo con personas que consideran “normal” consumir porno terminarás consumiendo porno. Debes atraer a tu vida de forma deliberada a personas que te levanten, que te sumen, que sean mejores que tú. Personas de las cuales puedas aprender, que aprecien lo que tú les des y que te retribuyan dándote de ellos. En la parte en la que te cuento como creé mi nuevo ambiente, te expliqué una fórmula que funciona: ama a tus amigos y a tu familia, pero escoge cuidadosamente el grupo de personas con quienes pasarás tu tiempo.

Tu salud es fundamental. El capítulo seis (paso tres) te habla más en detalle sobre tu cuerpo y tu salud, pero es importante que en esta nueva vida que diseñes tengas la energía suficiente para realizar los proyectos que estas planeando, de otra forma, no ocurrirán. Cada vez más estoy convencido de que una buena salud es pilar fundamental para una vida de prosperidad.

Incluye una práctica espiritual para todos los días; la que yo recomiendo es la meditación, pero tú podrás escoger la que más te convenga. No hablo aquí de religión: no estoy interesado en hacer ningún tipo de proselitismo religioso, de hecho, no estoy interesado cómo llames a Dios, o si crees en alguna forma de fuerza superior. Eso es una decisión personal. Lo que si te digo es que, en este proceso, necesitarás una gran fortaleza espiritual para persistir en este camino de transformación, y ello proviene del amor: lo que sana es el amor.

Finalmente, concéntrate en el día de hoy. En ser mejor hoy que ayer dando lo mejor de ti. Dos procesos paralelos están creando esta nueva vida: el proceso de abandonar los viejos patrones de conducta asociados con la adicción y el nuevo proceso de creación de tu nueva vida. Ambos requieren tu atención. El primero para que no tropieces, y el segundo para que manifiestes en lo físico lo que hasta hace poco fue solo un pensamiento.

Trabajar un día a la vez te quitará la ansiedad de pensar en cuan largo puede ser el camino y te dará la fuerza suficiente para concentrarte en lo verdaderamente importante: este momento, aquí y ahora.

APÉNDICE

Alternativas de sanación: psicodélicos y medicinas sagradas. Factores importantes que considerar.

Las medicinas sagradas y los psicodélicos pueden ser un gran soporte para sanar la adicción al porno. Incluyo este apéndice porque, para mí, trabajar con una medicina ancestral (la bebida de la ayahuasca) me ayudó en mi proceso. He vivido en carne propia el beneficio de esta planta, y también he visto como este tipo de medicina ha ayudado a muchas personas a solucionar problemas de toda índole. Pero por supuesto que antes de incursionar en esto, hay que informarse sobre este tipo de medicina.

En este apartado voy a resaltar dos puntos: cómo el ayahuasca jugó un rol importante para ayudarme a entrar en mi subconsciente y ayudarme a resolver la razón por la cual comencé esta adicción, y cómo este tipo de medicina podría ayudarte a ti también.

Antes debo hacerte unas importantes advertencias: hablar de psicodélicos o de medicina ancestral chamánica, es un tema controversial y, de hecho, existe un debate entre quienes le

dan soporte y quienes se oponen. Yo obtuve gran beneficio con el consumo responsable de ayahuasca, una planta que mis ancestros del Perú toman en un contexto ceremonial y religioso desde hace miles de años. Sin embargo, yo nunca recomiendo a nadie tomar esa medicina. ¿Por qué? La respuesta es simple: los psicodélicos y las medicinas sagradas no son para todo el mundo. No todo el mundo puede aceptar una medicina que altere tu nivel de percepción y de conciencia, que te lleve a resolver asuntos a tu subconsciente y luego regresarte a tu realidad con otro nivel de entendimiento.

Por otro lado, en muchos países, los psicodélicos o los componentes activos de las plantas sagradas son sustancias controladas, (ilegales) por lo tanto, antes de experimentar con estos elementos te recomiendo que obtengas la información correcta sobre leyes y regulaciones del país donde te encuentras. Nunca infrinjas la ley puesto que ello tendrá consecuencias desastrosas.

Por último, quiero hacer una exención de responsabilidad: bajo ninguna circunstancia te estoy incitando a trabajar con psicodélicos o medicinas sagradas. Hacer ese tipo de trabajo es un llamado muy personal que hay que hacer luego de una reflexiva investigación y después de haber evaluado de forma sensata todos los factores en juego. Si crees que este tipo de medicinas puede ayudarte, sigue leyendo; si no, óbvialo.

Las tres reglas de oro de los psicodélicos y las medicinas sagradas:

Primero: Tu seguridad, ante todo. Si estás dispuesto a darle una oportunidad a la medicina psicodélica tienes que

asegurarte que el lugar de donde proviene la medicina es un lugar seguro y que la medicina es confiable. No puedes meter cualquier cosa en tu cuerpo, lo último que quieres es utilizar una medicina adulterada que pueda envenenarte o causarte cualquier daño. La única forma de saber que la medicina que vas a consumir es de buena calidad es a través de la confianza en el chamán (o quien dirige la ceremonia o sesión de sanación). Por lo tanto, debes asegurarte de que su trayectoria sea impecable y que el círculo de participantes es de confianza.

Segundo: Las medicinas psicodélicas no pueden usarse de forma recreacional. Muchas personas declaran después de una ceremonia de psicodélicos que ha sido la experiencia más transcendental de su vida, pero hacer esto de forma recreacional no solamente puede ser contraproducente sino también peligroso. Por ningún motivo se te ocurra jugar con psicodélicos. Las consecuencias pueden ser nefastas. Si decides trabajar con ellos, hazlo en un contexto seguro, sagrado y de sanación, con alguien confiable que pueda observarte y que tenga experiencia. Como todo en la vida, el contexto en el que lo hagas juega un papel fundamental en el resultado final.

Tercero: La medicina sagrada y los psicodélicos no son para todo el mundo. Aunque mencioné esto al principio, es importante desarrollarlo. El simple hecho de utilizar una sustancia que altera tu estado de conciencia y tu percepción es sospechoso para mucha gente. No faltan quienes aseguran que te quieres drogar sin comprender lo profunda y transformadora que esta experiencia puede ser. Recuerda investigar e informarte todo lo que puedas sobre la medicina que escojas para dar seguridad a tu proceso de sanación.

Un poco del contexto actual

Las medicinas sagradas y los psicodélicos han sido utilizados por miles de años en muchas culturas antiguas. Las plantas sagradas más conocidas son los Hongos Psilocibios, el San Pedro, el Peyote, el Iboga y la Ayahuasca; las sustancias psicodélicas sintetizadas en un laboratorio son el LSD o el MDMA (conocidos como ácido lisérgico y éxtasis).

Hoy en día muchas universidades, institutos científicos e instituciones serias, principalmente financiadas con capitales privados, están estudiando los efectos de psicodélicos en humanos. Por ejemplo, la FDA, agencia del gobierno de Estados Unidos responsable de regular alimentos y medicamentos, ha dado luz verde a la Asociación Multidisciplinaria para Estudios Psicodélicos (MAPS, por sus siglas en inglés), para realizar la fase III de estudios terapéuticos con MDMA en víctimas de estrés postraumático, especialmente veteranos de guerra del ejército estadounidense, y se cree que para 2021 este psicodélico será aceptado como una alternativa terapéutica sanadora.

Por otro lado, investigadores de la Universidad Johns Hopkins, una de las más prestigiosas en medicina en Estados Unidos, están llevando estudios, tanto en humanos como en animales, con los hongos alucinógenos Psilocibios, estando ya en la etapa final de sus investigaciones. Ellos están recomendando a los organismos pertinentes hacer una reclasificación del estatus legal de esta sustancia, ya que están encontrando resultados muy positivos tratando la depresión y los trastornos del comportamiento.

Otro ejemplo notable es el del doctor Martin Polanco y el psiquiatra y neurólogo Dan Engle, quienes desde el centro de

tratamiento Crossroads, en la isla de Nassau, tratan con mucho éxito a los adictos a la heroína con una sustancia psicodélica llamada Ibogaína, que viene de una la planta Iboga que crece en la costa oeste del África. Lo extraordinario es que los pacientes sanan la adicción sin sufrir síntomas de abstinencia.

Estos son solo tres ejemplos sobre cómo las sustancias psicodélicas, utilizadas en un contexto formal y seguro, pueden servir de forma terapéutica para sanar a las personas de diversas condiciones. En otras palabras, lo que los chamanes han sabido por miles de años, es lo que la ciencia moderna está comprobando con serios estudios científicos. Las medicinas sagradas y los psicodélicos, si son utilizados con responsabilidad y en el contexto correcto, pueden aproximarnos a la mente subconsciente, desde donde se podría acceder a solucionar traumas, conflictos no resueltos o disolver la causa, desde la raíz, de adicciones o hábitos destructivos.

Aprender sobre psicodélicos es fundamental si estas intentando comenzar algún tratamiento. A mí me sirvieron, de forma muy notable, dos libros: *How to Change your Mind* (*Cómo cambiar tu mente*), de Michael Pollan (sí, el mismo que recomendando en el capítulo sobre alimentación) y *The Psychedelic Explorer's Guide* (*La guía del explorador psicodélico*), obra maestra de James Fadiman, una de las autoridades más reconocidas en Estados Unidos sobre los psicodélicos, graduado en Harvard y con postgrado en Standford.

Existe enorme evidencia en internet que da soporte a los psicodélicos como alternativa para el tratamiento de adicciones. El trabajo de Gabor Maté, de quien tomo dos

epígrafes en este libro, es un trabajo digno de mencionar, ya que es un doctor completamente entregado a sanar todo tipo de adicciones y comportamientos destructivos y, además, es un estudioso de las causas inconscientes de las adicciones. Si quieres profundizar y entender este tema a otro nivel y, por supuesto, las causas subyacentes de por qué caíste en la adicción al porno, te recomiendo buscar los libros y las entrevistas del doctor Maté.

Un dato digno de mencionar: en los años 50, Bill Wilson, cofundador de Alcohólicos Anónimos, trabajó con LSD en experimentos médicos supervisados junto con la psicóloga Betty Eisher, pionera del trabajo terapéutico con psicodélicos, el escritor y mentor de Wilson, Gerald Heard y el reconocido novelista Aldous Huxley, autor de uno de los libros sobre psicodélicos más reconocidos de la historia: *Las puertas de la percepción*. Bill Wilson creía que el LSD podía beneficiar a los adictos, por eso recomendó su uso en Alcohólicos Anónimos, pero encontró fuerte oposición a esta sustancia por el hecho de alterar la percepción de la mente.

Con todos los estudios que se están haciendo de las sustancias psicodélicas y de las plantas sagradas en instituciones serias, son cada vez más crecientes las esperanzas de tener, en un futuro no muy lejano, alternativas que permitan de forma legal, segura y controlada, apoyar a las personas con trastornos del comportamiento y adicciones en su camino de sanación y no condenarlos como criminales, como hemos hecho por más de cien años.

Mi experiencia con Ayahuasca

Ayahuasca es una planta sagrada que mis ancestros de la Amazonía Peruana han consumido en un contexto sagrado

desde tiempos precolombinos. La bebida se hace de un hervido largo y ceremonial de dos plantas: la Ayahuasca y la Chacrana. Su efecto, una vez ingerido el brebaje, potencia la producción de dimetiltriptamina (DMT), una sustancia enteogénica de la familia de las triptaminas, que provoca un estado alterado de la conciencia. Debes saber que esta sustancia no es ajena a tu organismo pues el cuerpo humano produce naturalmente DMT.

Al beber ayahuasca lo primero que experimentas es una limpieza. Sientes cómo la medicina comienza a “escanear” tu cuerpo en busca de toxinas físicas y emocionales. Luego, pasas por un proceso de purga donde en la mayoría de los casos vomitas impurezas para luego, de a pocos, comenzar a entrar en otra percepción: empiezas teniendo visiones de figuras geométricas, fractales, y distinciones sutiles de la realidad, imperceptibles en estado normal, y entras en un espacio en donde tienes visiones muy íntimas de tu propia vida, donde la medicina te guía para solucionar cosas que aparentan no tener solución, como traumas severos o adicciones.

Una experiencia con ayahuasca dura entre cuatro a cinco horas. Pasado ese tiempo regresas por completo a la normalidad. He visto a personas declarar que la ayahuasca les ayudó a encontrar sentido a su vida o a solucionar algún problema que ellos consideraban sin remedio.

Cuando comencé a trabajar con ayahuasca dentro de un contexto ceremonial sagrado, estaba hundido en la adicción al porno. Sentía que el control de mi voluntad se había ido, y pasara lo que pasara lo único que me calmaba era la pornografía. No importaba si tenía pareja o no. Muchas veces me pasó en aquella vida delirante (y promiscua) que, después

de tener sexo con alguien, debía regresar a casa a encontrarme con el porno. Así de intensa era la urgencia de la adicción y la forma desaforada como vivía mi sexualidad. Me acostaba con cualquier mujer que se me cruzase sin importarme si me gustaba o no, pero lo que más placer me daba era llegar a casa a encontrarme con el porno.

Cuando comencé a tomar este brebaje, recuerdo que las ceremonias eran durísimas ya que, aparte del sabor amargo, debes confrontar los vómitos y las visiones intensas que te muestra: sin duda eran experiencias difíciles de soportar. Con el tiempo, la dureza de mis ceremonias se comenzó a atenuar, señal de que había limpiado mucho a nivel interno. Poco a poco, después de cada toma, sentía que había sanado alguna parte de lo que había creado la adicción en mi vida. Como si cada ceremonia se sumase a la anterior.

Ayahuasca fue un soporte importante para mi camino de sanación, pero debo aclarar algo: Ayahuasca no hace nada por ti. No es una varita mágica que va a solucionar todos tus problemas de buenas a primeras. Como cualquier psicodélico o medicina sagrada, pone delante de ti aquello que no te atreves a confrontar o aquello que está enterrado en tu subconsciente, para que de una vez por todas puedas resolverlo. Quien tiene que hacer el trabajo eres tú. Tú tienes el cien por ciento de responsabilidad de sanar.

Una de las asistencias más importantes que recibes de ayahuasca es poder ingresar a tu subconsciente (donde se elaboran las verdaderas órdenes que dictan tus comportamientos) y allí resolver o modificar lo que no te sirve más en tu vida.

Mi proceso de sanación no fue color de rosa, todo lo contrario, fue duro. Pero el combinar el trabajo subconsciente (con ayahuasca) y el trabajo consciente (con los pasos de este libro), fue fundamental para sanar la adicción, entender por qué esto había formado parte de mi experiencia, y posteriormente cómo me llevó hacia mi misión. Fueron varias ceremonias, inversión de tiempo, dinero, enfoque y recursos. Siempre bajo la supervisión de un chamán de trayectoria y medicina confiable, trabajé a profundidad el tema de la adicción, y créeme que, en ocasiones, era tan difícil que quería desistir; pero, felizmente, seguí perseverando.

Ayahuasca fue transcendental para ayudarme a observar y confrontar aquellas partes de mi sexualidad que me rehusaba a ver, y que influían en la adicción que había creado en mi vida. Esta medicina, repito, no es para todos, pero si sientes el llamado a experimentar con ella y quieres profundizar más sobre cómo actúa, hay muy buenos documentales como: *Ayahuasca: Vine of the Soul*, de Richard Meech, *The Last Shaman*, de Raz Degan y *The Sacred Science*, de Nicholas Polizzi. Debo hacer una mención especial a un documental que específicamente trata de cómo la ayahuasca sana a unos veteranos de guerra del estrés postraumático: se llama *From Shock to Awe*, de Luc Cote.

Y si tuviera que escoger un libro, de las decenas que puedes encontrar en Amazon, escogería *The Fellowship of the River (La comunidad del río)*, del doctor Joseph Tafur, una exploración a las plantas sagradas y una excelente apreciación de lo que la ayahuasca puede hacer como soporte a tu proceso de sanación.

¿Cuál de estas sustancias es buena para mí?

La respuesta no es tan simple y, de hecho, existen muchas sustancias o plantas sagradas que pueden ser de gran asistencia: LSD, MDMA, ayahuasca, san pedro, 5-MeO-DMT, hongos psilocibios, Iboga, etc.

Existe la posibilidad de que trabajes mejor con alguna planta sagrada o con alguna sustancia sintetizada en un laboratorio, o con ninguna de ellas. Lo que es obligatorio es que investigues muy bien antes de involucrarte con alguna de ellas, que lo hagas en un contexto seguro y legal, que te asesores con alguna persona que conozca el tema y que sea de extrema confianza. Una vez que encuentres cuál es la medicina que te sirva, úsala con responsabilidad en un ambiente controlado y seguro. Recuerda que usar este tipo de medicinas con responsabilidad es clave para obtener una experiencia sanadora.

CONCLUSIÓN

El porno siempre va a llamar la atención. De hecho, desde el punto de vista del marketing, es la fórmula mercantil perfecta: utiliza un “producto” que la gente siempre va a consumir (el sexo) y es fácil de recordar, pues tu cuerpo naturalmente te impulsa a pensar en ello. Además, genera usuarios fanáticos, posee dimensiones globales y se puede orientar a todo el mercado. Por otro lado, ofrece una enorme variedad de categorías y, con el tiempo, los usuarios desarrollan dependencia hacia ese “producto”. Los que venden porno saben que el sexo vende y, si le agregamos lo ilimitado, lo gratuito y fácil de consumir, entonces podemos concluir que encontraron el mejor producto posible para vender y crear adicción en el consumidor.

Tras esta descripción, es difícil no abrazar una visión pesimista sobre el futuro de nuestra civilización en materia de sexualidad. Además, lo que se viene respecto a avances tecnológicos y realidad virtual en el porno es escalofriante. Muy pronto no necesitaremos relacionarnos sexualmente entre seres humanos de carne y hueso, pues la tecnología tendrá la posibilidad de reemplazar la experiencia sexual humana, y quienes consuman esos productos de forma habitual, se convertirán en esclavos sin siquiera saberlo, y lo

peor es que eso se convertirá en algo normal. Con todo eso, sumada la publicidad que nos bombardea con mensajes que lo pornifican todo, el panorama que se avecina se ve muy desolador: una mujer atractiva dispuesta a tener sexo contigo a cualquier hora del día, sin hacer preguntas y sin ningún intercambio emocional, es una oferta muy tentadora. Esa es la propuesta mercantil del porno.

Pero el gran inconveniente es que nada de eso es real, y además, daña tu fisiología, ya que te programa para estimularte con una pantalla y no con una mujer real. Por eso debes estar alerta y no caer en el juego.

El futuro previsible se vaticina como algo atroz. En este momento de la historia de la humanidad estamos a punto de perder la fuerza productiva masculina de una generación entera, y todo causado por una plaga silenciosa que está destrozando la vida sexual de nuestra ya deteriorada civilización occidental. El sexo ha perdido el carácter sagrado y hermoso que la naturaleza le ha dado para crear vida y traer felicidad y, más aún, para establecer entre dos seres la tan ansiada y esquiva unidad espiritual.

No hay señales aparentes de que esto vaya a mejorar en un futuro cercano, pero, dentro de todo, hay una excelente noticia: TÚ puedes cambiar la forma como vives tu sexualidad. No solamente superando la adicción al porno (y, de esta manera, quitándole el soporte que antes le dabas a la industria que ha secuestrado la sexualidad a nivel global), sino también viviendo tu sexualidad integrando el amor, la conciencia, el placer y la espiritualidad. Así, tu vibración personal se elevará y atraerás a tu vida circunstancias y personas de la misma frecuencia.

Hermano, hay una vida maravillosa esperando por ti. Esa es tu vida real, la que te mereces y donde brillas como un sol. El porno, con sus consecuencias nefastas, te ha alejado de ella, dejándote dolor y desolación.

Este mundo necesita de tu medicina. Tú tienes algo único que ningún ser humano de la tierra posee. Ese algo es tu medicina personal, y nuestra humanidad la necesita más que nunca. Mientras más rápido logres sanar, más rápido le podrás dar tu medicina. No hay tiempo que perder, allá afuera hay muchos seres inconscientes que propugnan la destrucción, la división y la mentira. Tú eres un Guerrero de la Luz que vives por la paz, la alegría y la verdad. Mientras más rápido abandones la adicción, más larga será la nueva vida que siempre has deseado construir y más grande será tu aporte a la humanidad. Yo soy tu compañero de camino y por eso te lo recuerdo. Vivimos en un mundo donde la sexualidad está trayendo mucho dolor, cuando lo que debería traer es regocijo, unión y bienestar.

Quiero verte brillando como el sol, quiero que vivas tu sexualidad al máximo y que seas un hombre feliz. Quiero que construyas, que aprendas a crear, pues en tu corazón vive la divinidad. La energía sexual existe para crear. Las semillas que siembres darán un fruto equivalente: semillas de felicidad traerán felicidad, semillas de dolor traerán dolor.

Enfócate en sanar, haz de tu sanación tu prioridad máxima. Una vez que lo hayas logrado, habrás hecho la mitad del trabajo. La otra es trabajar en crear una vida sexual plena, sana, satisfactoria y, sobre todo, divertida. Eso requiere aprendizaje, esfuerzo, dedicación y práctica.

Espero que este libro haya cumplido su función de asistirte en tu proceso de sanación. A mí me costó muchísimo sanar, pero cuando estás del otro lado, en verdad te digo que el esfuerzo vale la pena.

Hoy me pregunto: ¿qué hubiera pasado si en aquella severa depresión, con el pene inerte y sin responder durante tres meses, me hubiera disparado en la cabeza con la pistola de mi excuñado? Quizás hoy sería una estadística más, un número más, que crece entre los adictos que mueren por sobredosis, o los veteranos de guerra que se disparan con el deseo de acabar con el dolor y piensan que no existe otra salida más que la muerte. Sin embargo, no lo hice. Decidí escoger la vida. Opté por levantarme y vivir, costase lo que costase. Decidí construir una nueva vida y luchar, pues había algo dentro de mí que creía en la fuerza infinita del amor.

Mi invitación el día de hoy, querido hermano, es que hagas de tu vida una obra de arte. La vida es el milagro más grande del universo. Camina alegre por el mundo sabiendo que estás construyendo tu vida en tus propios términos. Trae a tu vida diaria cosas que ames hacer, rodeate de gente que te valore, que disfrute de tu compañía, lo mismo que tu disfrutas la de ellos.

Pero, sobre todo, ámate como nadie te ha amado. Ese es el secreto y el principio más importante para vivir una vida feliz: amarte a ti mismo. El amor a ti mismo te sana y deja sentado el estándar con que el resto de los humanos te amará.

¡Crea una vida excelente! En esta nueva vida no habrá cabida para el porno, pues vivirás tu sexualidad con una mujer real, con amor y pasión. Date la oportunidad de vivir a plenitud la vida de tus sueños.

¡Tú eres un Guerrero de Luz! ¡Fuerza, mi hermano! ¡Yo
creo en ti!

NOTAS A LECTURAS RECOMENDADAS

- *Your Brain on Porn*, de Gary Wilson. Este libro es la biblia de aquellos que quieren renunciar a la adicción a la pornografía. En todas las comunidades de hombres librándose del porno, en persona o en línea, la mayoría comienza con este libro. Es el texto más completo con soporte científico, una vista panorámica al problema con testimonios reales de hombres que ya sanaron. Además, Gary Wilson tiene un *website* (www.yourbrainonporn.com) que agrupa a miles de hombres que están saliendo de esta adicción.
- *No more Mr. Nice Guy*, del doctor Robert Glover, PhD. Es un libro que habla del “síndrome del chico bueno”, es decir, el hombre que niega su propia necesidad y deseo para verse bien en sociedad. No hay un solo adicto que yo haya conocido que no haya actuado de forma compulsiva como un “chico bueno”. Un libro que te hará crecer mucho.

- *Wack*, de Noah B. Church. Este libro es una mezcla de testimonio personal, investigación científica y casos reales de quienes pasaron por esta adicción. Noah Church nos cuenta la forma como confrontó y sanó la adicción, al tiempo que añade información muy exacta, y con soporte científico, sobre las consecuencias del porno y su proceso de sanación.
- *Breaking the Cycle*, de George Collins. Un libro general sobre la adicción al sexo y de cómo sanar a través de pasos específicos. Con ejercicios prácticos que son de mucha utilidad.
- *The Porn Trap*, de Wendy Maltz y Larry Maltz. Esta pareja de esposos escribió un libro muy completo y detallado sobre la adicción la porno. Resalto los ejercicios tan útiles que encontré allí para evitar la recaída cuando había comenzado mi proceso de sanación. Un texto muy útil por la forma coloquial con que los autores explican cosas complejas en lenguaje de a centavo.
- *The Way of the Superior Man*, de David Deida. Este libro es el manual de iniciación en la masculinidad positiva. Deida explica, con una prosa mística y casi poética, las cuestiones más importantes en la vida de un hombre. La vida, la muerte del padre, la mujer, la sexualidad, tu misión en este mundo, entre muchas otras. Un texto que te levanta el espíritu en un momento en que verdaderamente lo necesitas.

- *The Porn Myth*, de Matt Fradd. Me gusta porque te da varios enfoques sobre el porno. En primer lugar, habla acerca de cómo el porno ha calado en nuestra cultura; luego explica un poco sobre la industria y su relación con la sexualidad y la adicción.
- *Getting Off*, de Erica Garza. Lo incluyo en la lista por una razón diferente. Aunque, más que un libro de pasos prácticos es un testimonio personal, pienso que es sumamente útil el entender cómo se vive la adicción al porno desde la perspectiva de una mujer. Un texto muy valiente y abierto.
- *Slow Sex*, de Nicole Daedone. De la creadora de *Orgasmic meditation*, llega esta obra maestra sobre sexualidad. Por mucho tiempo has estado llevando una vida sexual frenética, masturbándote y viendo porno. Llegó la hora de aprender a sintonizarte al ritmo sexual del cuerpo de una mujer. Con este libro aprenderás consejos para llevarlos a la práctica con una mujer de verdad.

RECURSOS ADICIONALES

WEBSITES

Your Brain on Porn

<https://www.yourbrainonporn.com/>

Probablemente el *website* más completo para sanar la adicción a la pornografía. Cuenta con toda clase de artículos y recursos para darte soporte en tu proceso. Creado por Gary Wilson y sus esposa Marnia Robinson, *Your Brain on Porn* es el primer lugar al que recurrir para buscar ayuda integral sobre como sanar esta adicción.

Fight the New Drug

<https://fightthenewdrug.org/>

Fight the new Drug es una organización dedicada a crear conciencia e informar sobre los peligros de la pornografía. Es un movimiento que está haciendo un trabajo verdaderamente eficaz y lo hacen con verdadera pasión. Tienen *website* en español.

EDUCADORES

Noah Church

<https://addictedtointernetporn.com/>

Noah Church, autor del libro *Wacked*, no solo ofrece sesiones privadas de *coaching* sino también una serie de recursos externos para dar soporte a tu sanación.

Craig Perra

<https://www.themindfulhabit.com/>

Craig es el creador de *The Mindful Habit*, una aproximación para sanar la adicción desde una perspectiva de *mindfulness* (conciencia plena).

Todd Jason and Greg Callahan

<https://manforman.us/>

Todd and Greg tienen un curso de doce semanas de duración llamado *Freedom From Porn*, que integra diversas disciplinas y aproximaciones novedosas para sanar la adicción.

COMUNIDADES

No Fap – Get a new grip on life

<https://www.nofap.com/>

Esta comunidad es una de las más populares que te permite contactar con otros hombres (y mujeres) que están saliendo de esta adicción. Es una comunidad muy activa y poderosa, que te ofrece retos en foros de comunicación con

un equipo de soporte que te brinda apoyo y retroalimentación.

Recover

<https://recover.org>

Recover es una comunidad para hombres y mujeres: ayuda no solo a dejar la pornografía, también da soporte a mujeres que tienen parejas con esta adicción a salir adelante y a renovar la confianza.

YOU TUBE CHANNELS

The Reboot Nation, by Gabe Deem. En:

<https://www.youtube.com/channel/UCaEqbNJURD6ChROqueUdNuA>

Doc Testosterone (Reclaim your Masculinity), by Doc Farhan PhD. En:

<https://www.youtube.com/channel/UCNEBUa29HdQkD-MTdVP9cCw/about>

VIDEOS

Wilson, Gary. (TEDx Talks). (2012, May 16). The great porn experiment. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=wSF82AwSDiU>

Dines, Gail. (TEDx Talks). (2015, April 28). Growing Up in a Pornified Culture. Recuperado de

https://www.youtube.com/watch?v=_YpHNIImNsx8

Church, Noah. (Noah B.E. Church). (2014, November 16). A Story of Porn Addiction and Recovery. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=GXtEcQGLWW8>

Mindful Habit Life Coaching. (2014, May 9). Ex Porn Star Jessie Rogers talks to an Ex-Porn addict. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=FgGVL1P_HVQ

Gavrieli, Ran. (TEDx Talks). (2013, October 26). Why I Stopped Watching Porn. Recuperado de

https://www.youtube.com/watch?v=gRJ_QfP2mhU

PELICULAS

“Thanks for Sharing” de Stuart Blumberg, una película con Mark Ruffalo, Gwyneth Paltrow, Tim Robbins y la cantante Pink. Habla de la historia de varias personas que están siguiendo los doce pasos de Adictos al Sexo. Muy recomendable, la película esta llenas de escenas muy reales y emotivas.

“Don Jon” de Joseph Gordon – Levitt, una película fuerte, protagonizada por el mismo director, Joseph Gordon – Levitt y la actriz Scarlett Johansson, en donde el protagonista lleva una vida aparentemente normal, escondiendo una adicción a la pornografía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIBROS

Batmanghelidj, F. (2008). *Your Body's Many Cries for Water*. Global Health Solutions.

Borges, J. L. (2012). *Poesia Completa*. USA: Penguin Random House.

Cacciopo, J. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W. W. Norton Company.

Carroll, L. (2010). *Alicia en el país de las maravillas*. Madrid: Alianza Editorial

Daedone, N. (2011). *Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm*. Grand Central Life & Style.

Dines, G. (2010). *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*. Boston: Beacon Press.

Fadiman, J. (2011). *The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic, and Sacred Journeys*. Park Street Press.

Gladwell, M. (2008). *Outliers: The story of Success*. Little, Brown and Company.

Glover, R. (2003). *No more Mr. Nice Guy*. Running Press Adult.

Godin, S. (2012). *The Icarus Deception: How High Will You Fly*. Portfolio.

Hari, J. (2015). *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War and Drugs*. Bloomsbury Publishing.

Hawthorne, N. (2014). *The Scarlet Letter*. USA: Penguin Random House.

Hill, N. (2012). *Piense y hágase rico*. Obelisco.

Kauffman Doig, F. (2001). *Sexo en el Antiguo Perú*. Lima: Quebecor World Perú.

Kolk, Bessel van der. (2014). *The Body Keeps the Score*. Viking Adult.

Kurzweill, R. (2013). *The Singularity is Near: When Humans Transcend Biology*. Lola Books.

Maté, G. (2011). *In the Realm of the Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. North Atlantic Books.

Perlmutter, D. (2014). *Cerebro de pan*. Grijalbo.

Perlmutter, D. (2015). *Alimenta tu cerebro*. Grijalbo.

Pollan, M. (2011). *El dilema del omnívoro*. Cuadernos Mugaritz de Gastronomía.

Pollan, M. (2014). *Saber comer. 64 reglas básicas para aprender a comer bien*. Debate.

Pollan, M. (2018). *How to Change your Mind*. Penguin Press.

Pressfield, S. (2011). *The War of Art*. Black Irish Entertainment LLC.

Stephens-Davidowitz, S. (2017). *Everybody Lies: Big Data, New Data, and What the Internet Can Tell Us About Who We Really Are*. New York: Dey Street Books.

Tafur, J. (2017). *The Fellowship of the River: A Medical Doctor's Exploration into Traditional Amazonian Plant Medicine*. Joseph Tafur.

Vasconcelos de, J. M. (2011). *Mi planta de naranja lima*. Libros del Asteroide.

Wilson, G. (2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. Commonwealth Publishing.

PUBLICACIONES

Eisenhofer, G., Aneman, A., Friberg, P., Hooper, D., Fåndriks, L., Lonroth, H., Hunyady, B., Mezey, E. (1997). *Substantial production of dopamine in the human gastrointestinal tract*. The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, November; 82(11): 3864-71.

Macnamara, B.N., Hambrick, D.Z., Oswald, F.L. (2014). *Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis*. Psychological Science, August; 25(8): 1608-18.

Wessells, H., Lue, T.F., McAninch, J.W. (1996). Penile length in the flaccid and erect states: guidelines for penile augmentation. *The Journal of Urology*, September; 156(3): 995-7.

Waldinger, M.D., Quinn, P., Dilleen, M., Mundayat, R., Schweitzer, D.H., Boolell, M. (2005). A multinational population survey of intravaginal ejaculation latency time. *The Journal of Sexual Medicine*, July; 2(4): 492-7.

LECTURAS WEB

Ferriss, T. *Some practical thoughts on suicide*. Recuperado de <https://tim.blog/2015/05/06/how-to-commit-suicide/>

Millward, J. (2013). *Deep Inside: A Study of 10 000 Porn Stars and Their Careers*. Recuperado de <https://jonmillward.com/blog/studies/deep-inside-a-study-of-10000-porn-stars/>

Wilson, G. *How to recognize biased articles*. Recuperado de <https://www.yourbrainonporn.com/>